


УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ОСГБУ «СРЦН Ивнянского района»  
Белгородской области

 Ю.А. Платонов  
09.01.2024

# Перспективное меню

**ОСГБУ «Социально-реабилитационный  
центр для несовершеннолетних  
Ивнянского района» Белгородской  
области**

**(весенне- летний сезон, осенне- зимний сезон)**

**2024 год**

Осенне-зимнее

1 день

| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |           |            | Школ.-в. 7-10 лет химический состав |           |            | Школьники 11-18 лет хим-й с-в. |         |          | Процент  |          |         |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-----------|------------|-------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------|----------|----------|----------|---------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж         | У          | Б                                   | Ж         | У          | Б                              | Ж       | У        |          |          |         |
|                               |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          | ккал     | ккал    |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          |          |         |
| Колбаса вареная               | 50           | 100                 | 150                  | 10,3                          | 14,4      | 0          | 109,9                               | 17,20     | 15,6       | 0,2                            | 209     | 25,8     | 23,4     | 0,3      | 313,5   |
| Вермишель отв. с маслом       | 150          | 180                 | 200                  | 5,85                          | 6,15      | 31,26      | 207,375                             | 7,02      | 7,38       | 37,5                           | 248,85  | 7,8      | 8,2      | 41,68    | 276,6   |
| Батон с маслом, сыр           | 45/8/12      | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9       | 27,06      | 160                                 | 11,5      | 11,9       | 37,08                          | 308,4   | 14,5     | 14,7     | 45,5     | 379,07  |
| Какао с молоком               | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8       | 38,6       | 110                                 | 6,8       | 11         | 38,6                           | 110     | 6,8      | 11       | 38,6     | 110     |
| <b>Завтрак II</b>             |              |                     |                      |                               |           |            | 587,275                             |           |            |                                | 876,25  |          |          |          | 1079,17 |
| Кефир                         | 150          | 180                 | 180                  | 5,2                           | 4,5       | 7,2        | 92                                  | 5,2       | 4,5        | 7,2                            | 92      | 5,2      | 4,5      | 7,2      | 92      |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          |          |         |
| Суп с фрикадельками на к/б    | 250          | 350                 | 400                  | 6,6                           | 5,1       | 15,4       | 135                                 | 9,2       | 7,2        | 21,6                           | 189     | 10,6     | 8,28     | 24,72    | 216     |
| Рыба тушеная с овощами в тома | 150          | 180                 | 200                  | 14,2                          | 7,4       | 6,9        | 150,06                              | 17,04     | 8,9        | 7,9                            | 180,07  | 18,9     | 9,9      | 8,8      | 200,08  |
| Картофельное пюре             | 150          | 180                 | 230                  | 3,2                           | 4,6       | 8,04       | 123,9                               | 3,9       | 5,6        | 9,6                            | 148,6   | 4,3      | 6,24     | 10,72    | 165,2   |
| Салат из свежей капусты       | 60           | 80                  | 130                  | 0,8                           | 3         | 5,19       | 51,54                               | 1,12      | 4,06       | 6,92                           | 68,72   | 1,83     | 6,6      | 11,2     | 110,67  |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25      | 11,08      | 47,25                               | 3         | 0,5        | 22,16                          | 94,5    | 4,5      | 0,75     | 33,24    | 141,75  |
| Кисель                        | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0         | 17,64      | 72                                  | 0         | 0          | 19,6                           | 80      | 0        | 0        | 19,6     | 80      |
| <b>Всего в обед:</b>          |              |                     |                      |                               |           |            | 582,75                              |           |            |                                | 760,89  |          |          |          | 913,7   |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          |          |         |
| Молоко                        | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2       | 6,9        | 95                                  | 5,1       | 6,2        | 6,9                            | 95      | 5,1      | 6,2      | 6,9      | 95      |
| Вафлы/конфеты                 | 50/50        | 70/70               | 70/70                | 1,4/3,2                       | 1,65/17,3 | 38,65/27,5 | 177/276                             | 1,96/4,48 | 2,31/24,22 | 54,11/38,5                     | 247/380 | 1,96/3,8 | 2,31/3,8 | 54,11/35 | 247/380 |
| <b>Всего в полдник</b>        |              |                     |                      |                               |           |            | 548                                 |           |            |                                | 722     |          |          |          | 722     |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          |          |         |
| Азу из мяса без томата        | 180          | 200                 | 230                  | 7,7                           | 7,9       | 13,02      | 159,225                             | 9,27      | 9,54       | 15,62                          | 191,07  | 11,8     | 12,2     | 19,6     | 244,145 |
| Салат из фасоли с луком       | 60           | 80                  | 130                  | 0,78                          | 2,22      | 1,5        | 30                                  | 1,04      | 2,96       | 2                              | 40      | 1,69     | 4,81     | 3,25     | 65      |
| Батон с маслом                | 45/5         | 100/8               | 125/8                | 2,7                           | 0,9       | 18,8       | 96,4                                | 6,14      | 2,14       | 41,86                          | 214,43  | 7,6      | 2,6      | 52,2     | 268,03  |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75      | 11,7       | 44,3                                | 12        | 3,06       | 13                             | 49,28   | 12       | 3,06     | 13       | 49,28   |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25      | 11,08      | 47,25                               | 3         | 0,5        | 22,16                          | 94,5    | 4,5      | 0,75     | 33,24    | 141,75  |
|                               |              |                     |                      |                               |           |            | 377,175                             |           |            |                                | 589,28  |          |          |          | 768,205 |
| <b>Ужин II</b>                |              |                     |                      |                               |           |            |                                     |           |            |                                |         |          |          |          |         |
| Фрукты                        | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1         | 24,5       | 110                                 | 1,2       | 1,2        | 29,4                           | 132     | 1,2      | 1,2      | 29,4     | 132     |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |           |            | 2,297                               |           |            |                                | 3,172   |          |          |          | 3,707   |



| Меню                            | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 лет химический состав |       |       | Школьники 11-18 лет хим-й с-в. |         |       | ККЭЛ  | Процент |         |
|---------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|---------|-------|-------|---------|---------|
|                                 | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                    | Ж     | У     | Б                              | Ж       | У     |       |         | ККЭЛ    |
|                                 |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |       |       |                                |         |       |       |         |         |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |       |       |                                |         |       |       |         |         |
| Каша манная молочная            | 180          | 200                 | 230                  | 5,4                           | 7,38  | 26,37 | 193,5                                | 6     | 8,2   | 29,3                           | 215     | 6,9   | 9,43  | 33,6    | 247,25  |
| Хлеб пшеничный белый с маслом   | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4  | 153                                  | 6,12  | 18,8  | 36,55                          | 340     | 7,6   | 23,6  | 45,6    | 425     |
| Кофейный напиток с молоком      | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3   | 12,7  | 84                                   | 3,12  | 2,66  | 14,18                          | 93,34   | 3,12  | 2,66  | 14,18   | 93,34   |
| Яйцо вареное                    | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 78,75                                | 6,35  | 5,75  | 0,35                           | 78,75   | 6,35  | 5,75  | 0,35    | 78,75   |
| <b>Завтрак II</b>               |              |                     |                      |                               |       |       | 509,25                               |       |       |                                | 727,09  |       |       |         | 844,34  |
| Фрукты                          | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1     | 24,5  | 110                                  | 1,2   | 1,2   | 29,4                           | 132     | 1,2   | 1,2   | 29,4    | 132     |
| <b>Обед</b>                     |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |       |       |                                |         |       |       |         |         |
| Борщ на к/б со сметаной         | 250/5        | 350/5               | 400/5                | 3,85                          | 2,1   | 6,77  | 81,225                               | 5,39  | 3,045 | 9,485                          | 113,715 | 6,16  | 3,48  | 10,84   | 129,96  |
| Шницель мясной                  | 80           | 100                 | 120                  | 12,4                          | 9,4   | 12,85 | 185,336                              | 15,53 | 11,78 | 16,07                          | 231,67  | 18,63 | 14,13 | 19,28   | 278,004 |
| Картофель жареный               | 150          | 180                 | 200                  | 2,98                          | 13,59 | 24,34 | 249,045                              | 3,5   | 16,3  | 29,2                           | 298,85  | 3,98  | 18,12 | 32,46   | 332,06  |
| Соленый огурец                  | 60           | 80                  | 130                  | 0,12                          | 0     | 0     | 1,98                                 | 0,16  | 0     | 0,32                           | 2,64    | 0,26  | 0     | 0,52    | 4,29    |
| Хлеб                            | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                                | 3,05  | 0,5   | 22,16                          | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75  |
| Чай                             | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                                 | 12    | 3,06  | 13                             | 49,28   | 12    | 3,06  | 13      | 49,28   |
| Хлеб пшеничный белый с маслом   | 45/5         | 100/8               | 125/8                | 2,7                           | 8,4   | 16,4  | 153                                  | 6,12  | 18,8  | 36,55                          | 340     | 7,6   | 23,6  | 45,6    | 425     |
| <b>Всего в обед:</b>            |              |                     |                      |                               |       |       | 762,136                              |       |       |                                | 1362,38 |       |       |         | 1360,34 |
| <b>Полдник</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |       |       |                                |         |       |       |         |         |
| Сок/ мед                        | 200/10       | 200/10              | 200/10               | 1                             | 0,2   | 20,2  | 92                                   | 1     | 0,2   | 20,2                           | 92      | 1     | 0,2   | 20,2    | 92      |
| Запеканка творожная со сметаной | 130/10       | 150/10              | 200/10               | 17,7                          | 11,75 | 12,89 | 235,729                              | 20,42 | 13,56 | 14,88                          | 271,995 | 27,32 | 18,08 | 19,84   | 362,66  |
| <b>Всего в полдник:</b>         |              |                     |                      |                               |       |       | 327,729                              |       |       |                                | 364     |       |       |         | 454,66  |
| <b>Ужин</b>                     |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |       |       |                                |         |       |       |         |         |
| Куры запеченные                 | 80           | 100                 | 120                  | 20,03                         | 12,78 | 0     | 200                                  | 22,26 | 14,21 | 0                              | 232,47  | 26,71 | 17,05 | 0       | 278,964 |
| Капуста тушеная с овощами       | 150          | 200                 | 250                  | 3,5                           | 8     | 8,3   | 110                                  | 4,24  | 8,96  | 9,3                            | 159,6   | 5,3   | 11,2  | 11,62   | 199,5   |
| Салат из свеклы с чесноком      | 80           | 100                 | 150                  | 1,32                          | 5,6   | 6,8   | 82,824                               | 1,66  | 7,09  | 8,5                            | 103,53  | 2,49  | 10,63 | 12,75   | 155,295 |
| Хлеб                            | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                                | 3,05  | 0,5   | 22,16                          | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75  |
| Компот из с/х фруктов           | 200          | 200                 | 200                  | 1,04                          | 0     | 26,96 | 107,44                               | 1,04  | 0     | 26,96                          | 107,44  | 1,04  | 0     | 26,96   | 107,44  |
| <b>Ужин II</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       | 547,514                              |       |       |                                | 697,54  |       |       |         | 882,95  |
| Молоко                          | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                                   | 5,1   | 6,2   | 6,9                            | 95      | 5,1   | 6,2   | 6,9     | 95      |
| <b>Итого :</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       | 2351,629                             |       |       |                                | 3146,25 |       |       |         | 3769    |



| Меню                     | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |          |          | Школьники 7-10 химический состав |           |          | Школьники 11-18 лет хим-й с-в. |           |          | Итого  | Процент |
|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|----------|----------|----------------------------------|-----------|----------|--------------------------------|-----------|----------|--------|---------|
|                          | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж        | У        | Б                                | Ж         | У        | Б                              | Ж         | У        |        |         |
| <b>Завтрак</b>           |              |                     |                      |                               |          |          |                                  |           |          |                                |           |          |        |         |
| Каша пшеничная молочная  | 200          | 230                 | 250                  | 6,76                          | 10,42    | 25,86    | 7,7                              | 11,93     | 29,7     | 258,681                        | 8,45      | 13,02    | 32,32  | 281,175 |
| Батон с маслом, сыр      | 45/8/12      | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9      | 27,06    | 160                              | 11,9      | 37,08    | 308,4                          | 14,5      | 14,7     | 45,5   | 379,07  |
| Какао с молоком          | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8      | 38,6     | 110                              | 8,8       | 38,6     | 110                            | 6         | 8,8      | 38,6   | 110     |
| Йогурт вареное           | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75     | 0,35     | 78,75                            | 5,75      | 0,35     | 78,75                          | 6,35      | 5,75     | 0,35   | 78,75   |
| <b>Завтрак II</b>        |              |                     |                      |                               |          |          | 573,37                           |           |          | 755,831                        |           |          |        | 848,995 |
| Жефир /печенье           | 150/45       | 150/50              | 180/50               | 5,2/9,2                       | 4,5/5,75 | 7,2/29,7 | 92/211,5                         | 5,2/10,25 | 4,5/5,75 | 7,2/33                         | 5,2/10,25 | 4,5/5,75 | 7,2/33 | 92/235  |
| <b>Обед</b>              |              |                     |                      |                               |          |          |                                  |           |          |                                |           |          |        |         |
| Щи на к/б, сметана       | 250/10       | 350/10              | 400/10               | 2,1                           | 1,6      | 9,22     | 61,65                            | 2,94      | 12,91    | 86,31                          | 3,36      | 2,68     | 14,76  | 98,64   |
| Гуляш мясной             | 80           | 100                 | 120                  | 10,31                         | 8,15     | 2,6      | 125                              | 12,8      | 10,1     | 3,28                           | 156,25    | 15,4     | 12,2   | 3,9     |
| Вермишель с маслом       | 150          | 180                 | 200                  | 5,8                           | 6,1      | 31,26    | 207,375                          | 7,02      | 7,38     | 37,5                           | 248,85    | 7,8      | 8,2    | 41,68   |
| Салат из моркови         | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06     | 6,9      | 31,38                            | 1         | 0,08     | 9,2                            | 41,84     | 1,6      | 0,13   | 15,09   |
| Хлеб                     | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08    | 47,25                            | 3,05      | 0,5      | 22,16                          | 94,5      | 4,5      | 0,75   | 32,4    |
| Кисель                   | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0        | 17,64    | 72                               | 0         | 0        | 19,6                           | 80        | 0        | 0      | 19,6    |
| Батон с маслом           | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9      | 27,06    | 160                              | 11,5      | 11,9     | 45,5                           | 308,4     | 14,5     | 14,7   | 45,5    |
| <b>Всего в обед:</b>     |              |                     |                      |                               |          |          | 704,655                          |           |          |                                | 1016,15   |          |        | 1231,45 |
| <b>Полдник</b>           |              |                     |                      |                               |          |          |                                  |           |          |                                |           |          |        |         |
| Ленивые вареники/сметана | 130/10       | 150/10              | 200/10               | 14,69                         | 15,53    | 15,14    | 258,05                           | 16,95     | 17,9     | 17,4                           | 297,75    | 22,6     | 23,9   | 397     |
| Молоко/повидло           | 200/10       | 200/10              | 200/10               | 5,1                           | 6,2      | 6,9      | 95                               | 5,1       | 6,2      | 6,9                            | 95        | 5,1      | 6,2    | 95      |
| <b>Всего в полдник:</b>  |              |                     |                      |                               |          |          | 353,03                           |           |          |                                | 392,75    |          |        | 492     |
| <b>Ужин</b>              |              |                     |                      |                               |          |          |                                  |           |          |                                |           |          |        |         |
| Суфле куриное            | 80           | 100                 | 120                  | 13,7                          | 13,8     | 2,4      | 186,6                            | 16,47     | 17,33    | 3,07                           | 233,33    | 19,76    | 20,7   | 3,6     |
| Картофельное пюре        | 150          | 180                 | 230                  | 3,2                           | 4,68     | 8,04     | 123,9                            | 3,9       | 5,6      | 9,6                            | 148,68    | 4,9      | 7,1    | 12,3    |
| Соленый помидор          | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06     | 1        | 10                               | 0,88      | 0,08     | 1,28                           | 10,4      | 1,43     | 0,13   | 2,08    |
| Хлеб                     | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08    | 47,25                            | 3,05      | 0,5      | 22,16                          | 94,5      | 4,5      | 0,75   | 32,4    |
| Чай                      | 180          | 200                 | 200                  | 1,08                          | 2,75     | 11,7     | 44,3                             | 12        | 3,06     | 13                             | 49,28     | 12       | 3,06   | 49,28   |
| <b>Ужин II</b>           |              |                     |                      |                               |          |          | 412,05                           |           |          |                                | 536,09    |          |        | 677,906 |
| Фрукты                   | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1        | 24,5     | 110                              | 1,2       | 1,2      | 29,4                           | 132       | 1,2      | 1,2    | 132     |
| <b>Итого:</b>            |              |                     |                      |                               |          |          | 2456,94                          |           |          |                                | 3,159,29  |          |        | 3709,38 |



| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |        | Школьники 7-10 химический состав |          |          | Школьники 11-18 лет хим.сос-в. |           |         | Процент |           |          |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|--------|----------------------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|---------|---------|-----------|----------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У      | Б                                | Ж        | У        | Б                              | Ж         | У       |         |           |          |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |       |        |                                  |          |          |                                |           |         |         |           |          |
| Суп молочный с лапшой         | 200          | 230                 | 250                  | 6,6                           | 9     | 20,64  | 187,04                           | 7,59     | 10,35    | 23,73                          | 215,1     | 8,25    | 11,25   | 25,8      | 233,8    |
| Хлеб пшеничный белый с маслом | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4   | 153                              | 6,12     | 18,8     | 36,55                          | 340       | 7,6     | 23,6    | 45,6      | 425      |
| Кофейный напиток с мол.       | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3   | 12,7   | 84                               | 3,12     | 2,66     | 14,18                          | 93,34     | 3,12    | 2,66    | 14,18     | 93,34    |
| Яйцо вареное                  | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35   | 78,75                            | 6,35     | 5,75     | 0,35                           | 78,75     | 6,35    | 5,75    | 0,35      | 78,75    |
| <b>Завтрак II</b>             |              |                     |                      |                               |       |        | 502,79                           |          |          |                                | 721,19    |         |         |           | 830,89   |
| Фрукты                        | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1     | 24,5   | 110                              | 1,2      | 1,2      | 29,4                           | 132       | 1,2     | 1,2     | 29,4      | 132      |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |       |        |                                  |          |          |                                |           |         |         |           |          |
| Суп гречневый на к/б          | 250          | 350                 | 400                  | 2,5                           | 2,8   | 17     | 103,25                           | 3,5      | 3,92     | 23,8                           | 144,55    | 4       | 4,48    | 27,2      | 165,2    |
| Запеканка картофельная с мяс. | 180          | 200                 | 230                  | 15,28                         | 15,03 | 13,104 | 273,494                          | 16,98    | 16,7     | 14,56                          | 303,86    | 19,52   | 19,2    | 16,74     | 349,462  |
| Винегрет                      | 80           | 100                 | 150                  | 1,08                          | 4,92  | 6,152  | 73,28                            | 1,35     | 6,16     | 7,69                           | 91,6      | 2,02    | 9,24    | 11,53     | 137,4    |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08  | 47,25                            | 3,05     | 0,5      | 22,16                          | 94,5      | 4,5     | 0,75    | 32,4      | 141,75   |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7   | 44,3                             | 12       | 3,06     | 13                             | 49,28     | 12      | 3,06    | 13        | 49,28    |
| Хлеб пшеничный с маслом       | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4   | 153                              | 6,12     | 18,8     | 36,55                          | 340       | 7,6     | 23,6    | 45,6      | 425      |
| <b>Всего в обед:</b>          |              |                     |                      |                               |       |        | 694,574                          |          |          |                                | 1023,79   |         |         |           | 1268,09  |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |       |        |                                  |          |          |                                |           |         |         |           |          |
| Сырники/повидло               | 130/10       | 150/10              | 200/10               | 24,29                         | 16,4  | 14,82  | 304,2                            | 28,03    | 19       | 17,01                          | 351       | 33,64   | 22,8    | 20,52     | 421,2    |
| Компот из с/х фруктов/сметана | 200/15       | 200/15              | 200/15               | 1                             | 0     | 26,96  | 107,44                           | 1        | 0        | 26,96                          | 107,44    | 1       | 0       | 26,96     | 107,44   |
| <b>Всего в полдник:</b>       |              |                     |                      |                               |       |        | 411,64                           |          |          |                                | 458,44    |         |         |           | 528,64   |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |       |        |                                  |          |          |                                |           |         |         |           |          |
| Куры отварные                 | 80           | 100                 | 120                  | 17,08                         | 11,36 | 0      | 185,976                          | 22,26    | 14,21    | 0                              | 232,47    | 26,7    | 17,05   | 0         | 278,964  |
| Рис отварной с маслом         | 150          | 180                 | 200                  | 3,6                           | 5,37  | 36,69  | 209,7                            | 4,3      | 6,4      | 44,02                          | 251,64    | 4,86    | 7,16    | 48,92     | 279,6    |
| Салат из зелен.горошка        | 60           | 80                  | 130                  | 1,7                           | 3,1   | 3,75   | 50,16                            | 2,3      | 4,1      | 5                              | 66,88     | 3,8     | 6,7     | 8,1       | 108,68   |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 10,8                          | 2,75  | 11,7   | 44,3                             | 12       | 3,06     | 13                             | 49,28     | 12      | 3,06    | 13        | 49,28    |
| Сок                           | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2   | 20,2   | 92                               | 1        | 0,2      | 20,2                           | 92        | 1       | 0,2     | 20,02     | 92       |
| <b>Ужин II</b>                |              |                     |                      |                               |       |        | 582,136                          |          |          |                                | 692,27    |         |         |           | 808,52   |
| Молоко/пряники                | 200          | 200/45              | 200/50               | 5,1                           | 6,2   | 6,9    | 95                               | 5,1/2,16 | 6,2/1,26 | 6,9/34,96                      | 95/151,11 | 5,1/2,4 | 6,2/1,4 | 6,9/38,85 | 95/167,9 |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |       |        | 2396,14                          |          |          |                                | 3279,83   |         |         |           | 3699,04  |



| Меню                         | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 химический состав |       |       | Школьники 11-18 лет хим. с-в. |         |       | Итого | Процент |          |
|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|-------------------------------|---------|-------|-------|---------|----------|
|                              | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                | Ж     | У     | Б                             | Ж       | У     |       |         |          |
|                              |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         | ККкал    |
| <b>Завтрак</b>               |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         |          |
| Каша гречневая молочная      | 200          | 230                 | 250                  | 10,26                         | 8,6   | 49,41 | 324,612                          | 11,4  | 9,64  | 54,9                          | 360,68  | 14,25 | 12,05 | 68,62   | 450,85   |
| Батон с маслом, сыр          | 45/10/12     | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5  | 11,9  | 37,08                         | 308,4   | 14,5  | 14,7  | 45,5    | 379,07   |
| Какао с молоком              | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8   | 38,6  | 110                              | 6     | 8,8   | 38,6                          | 110     | 6     | 8,8   | 38,6    | 110      |
| Яйцо вареное                 | 1 шт.        | 1 шт.               | 1 шт.                | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 78,75                            | 6,35  | 5,75  | 0,35                          | 78,75   | 6,35  | 5,75  | 0,35    | 78,75    |
| <b>Завтрак II</b>            |              |                     |                      |                               |       |       | 673,362                          |       |       |                               | 857,83  |       |       |         | 1018,67  |
| Сок                          | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2   | 20,02 | 92                               | 1     | 0,2   | 20,02                         | 92      | 1     | 0,2   | 20,02   | 92       |
| <b>Обед</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         |          |
| Борщ на к/б, сметана         | 250/10       | 350/10              | 400/10               | 3,85                          | 2,1   | 6,7   | 81,225                           | 5,39  | 3,04  | 9,4                           | 113,715 | 6,16  | 3,48  | 10,84   | 129,96   |
| Жаркое по-домашнему с гов.   | 180          | 200                 | 230                  | 9,5                           | 9,7   | 17,46 | 219,366                          | 10,62 | 10,86 | 19,4                          | 243,74  | 12,2  | 12,4  | 22,31   | 280,301  |
| Салат из кукурузы консервир. | 60           | 80                  | 130                  | 1,72                          | 3,7   | 4,8   | 59,58                            | 2,3   | 4,9   | 6,4                           | 79,44   | 3,74  | 8,03  | 10,45   | 129,09   |
| Хлеб                         | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05  | 0,5   | 22,16                         | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75   |
| Кисель                       | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0     | 17,64 | 72                               | 0     | 0     | 19,6                          | 80      | 0     | 0     | 19,6    | 80       |
| Батон с маслом               | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5  | 11,9  | 37,08                         | 308,4   | 14,5  | 14,7  | 45,5    | 379,07   |
| <b>Всего в обед:</b>         |              |                     |                      |                               |       |       | 639,421                          |       |       |                               | 919,795 |       |       |         | 1140,171 |
| <b>Полдник</b>               |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         |          |
| Оладьи с маслом ,сахаром     | 80           | 120                 | 120                  | 6,2                           | 5,7   | 16,9  | 233,856                          | 9,3   | 8,6   | 25,36                         | 350,78  | 9,3   | 8,6   | 25,36   | 350,784  |
| Молоко/ мёд                  | 200/10       | 200/10              | 200/10               | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                               | 5,1   | 6,2   | 6,9                           | 95      | 5,1   | 6,2   | 6,9     | 95       |
| <b>Всего в полдник:</b>      |              |                     |                      |                               |       |       | 328,856                          |       |       |                               | 445,78  |       |       |         | 445,78   |
| <b>Ужин</b>                  |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         |          |
| Биточки рыбные               | 80           | 100                 | 120                  | 12,8                          | 13,93 | 10,33 | 219,336                          | 16,8  | 17,42 | 12,92                         | 274,17  | 19,26 | 20,9  | 15,5    | 329,004  |
| Картофель тушёный            | 150          | 180                 | 200                  | 3,2                           | 9,1   | 22,6  | 189,135                          | 3,9   | 10,9  | 27,16                         | 226,962 | 4,34  | 12,18 | 30,18   | 252,18   |
| Салат из свеж. капусты       | 40           | 80                  | 130                  | 1,41                          | 5,08  | 8,6   | 85,9                             | 1,128 | 4,064 | 6,92                          | 68,72   | 1,6   | 6,096 | 10,38   | 103,08   |
| Хлеб                         | 25           | 40                  | 60                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05  | 0,5   | 22,16                         | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75   |
| Чай                          | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                             | 12    | 3,06  | 13                            | 49,28   | 12    | 3,06  | 13      | 49,28    |
| <b>Ужин II</b>               |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |       |       |                               |         |       |       |         |          |
| Кефир                        | 150          | 150                 | 180                  | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 110                              | 5,2   | 4,5   | 7,2                           | 110     | 5,2   | 4,5   | 7,2     | 110      |
| <b>Итого:</b>                |              |                     |                      |                               |       |       | 2285,56                          |       |       |                               | 3139,01 |       |       |         | 3681,95  |

| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |          |           | Школьники 7-10 лет химический состав |          |          | Школьники 11-18 лет хим. с-в. |          |          | ККБЛ      | Процент  |          |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------|----------|----------|-------------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж        | У         | Б                                    | Ж        | У        | Б                             | Ж        | У        |           |          |          |
|                               |              |                     |                      |                               |          |           |                                      |          |          |                               |          |          |           |          | ККБЛ     |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |          |           |                                      |          |          |                               |          |          |           |          |          |
| Каша рисовая молочная         | 200          | 230                 | 250                  | 7,76                          | 10       | 43,52     | 296                                  | 8,9      | 11,5     | 50,04                         | 340,4    | 9,7      | 12,5      | 54,4     | 370      |
| Хлеб пшеничный белый с маслом | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4      | 16,4      | 153                                  | 6,12     | 18,8     | 36,55                         | 340      | 7,6      | 23,6      | 45,6     | 425      |
| Кофейный напиток с мол.       | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3      | 12,7      | 84                                   | 3,12     | 2,66     | 14,18                         | 93,34    | 3,12     | 2,66      | 14,18    | 93,34    |
| Яйцо вареное                  | 1 шт.        | 1 шт.               | 1 шт.                | 6,35                          | 5,75     | 0,35      | 78,75                                | 6,35     | 5,75     | 0,35                          | 78,75    | 6,35     | 5,75      | 0,35     | 78,75    |
| <b>Завтрак II кефир</b>       |              |                     |                      |                               |          |           | 611,75                               |          |          |                               | 852,49   |          |           |          | 967,09   |
|                               | 150          | 150                 | 180                  | 5,2                           | 4,5      | 7,2       | 92                                   | 5,2      | 4,5      | 7,2                           | 92       | 5,2      | 4,5       | 7,2      | 92       |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |          |           |                                      |          |          |                               |          |          |           |          |          |
| Суп гороховый на к/б          | 250          | 350                 | 400                  | 7,15                          | 0,6      | 20,15     | 127,35                               | 10,01    | 0,84     | 28,21                         | 178,29   | 11,44    | 0,96      | 32,24    | 203,76   |
| Рыба жареная                  | 80           | 100                 | 120                  | 3,4                           | 4,6      | 4,92      | 87,608                               | 4,36     | 5,8      | 6,15                          | 109,51   | 5,23     | 7,04      | 7,38     | 131,412  |
| Капуста тушеная               | 150          | 180                 | 200                  | 1,98                          | 3,71     | 9,49      | 79                                   | 3,5      | 6,6      | 17,08                         | 142,2    | 3,96     | 7,42      | 18,89    | 158      |
| Помидор соленый               | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06     | 1         | 10                                   | 0,88     | 0,08     | 1,28                          | 10,4     | 1,43     | 0,13      | 2,08     | 16,9     |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08     | 47,25                                | 0,75     | 0,5      | 22,16                         | 94,5     | 4,5      | 0,75      | 32,4     | 141,75   |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75     | 11,7      | 44,3                                 | 12       | 3,06     | 13                            | 49,28    | 12       | 3,06      | 13       | 49,28    |
| Хлеб пшеничный белый с маслом | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4      | 16,4      | 153                                  | 6,12     | 18,8     | 36,55                         | 340      | 7,6      | 23,6      | 45,6     | 425      |
| <b>Всего в обед :</b>         |              |                     |                      |                               |          |           | 548,508                              |          |          |                               | 924,18   |          |           |          | 1126,1   |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |          |           |                                      |          |          |                               |          |          |           |          |          |
| Булочка слобная с изюмом/мед  | 80/10        | 90/10               | 100/10               | 5,9                           | 6,04     | 38,224    | 231,112                              | 6,6      | 6,8      | 43                            | 260,001  | 7,44     | 7,56      | 47,78    | 288,89   |
| Компот из сухофруктов         | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0        | 26,96     | 107,44                               | 1        | 0        | 26,96                         | 107,44   | 1        | 0         | 26,96    | 107,44   |
| <b>Всего в полдник:</b>       |              |                     |                      |                               |          |           | 338,552                              |          |          |                               | 367,44   |          |           |          | 396,33   |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |          |           |                                      |          |          |                               |          |          |           |          |          |
| Тефтели мясные                | 80           | 100                 | 120                  | 12,49                         | 10,8     | 4,87      | 168,984                              | 15,62    | 13,5     | 6,09                          | 211,23   | 18,7     | 16,2      | 7,3      | 253,476  |
| Картофель отварной            | 150          | 180                 | 200                  | 2,8                           | 4,23     | 16,7      | 144,435                              | 3,4      | 5        | 19                            | 173,322  | 3,86     | 5,64      | 21,56    | 192,58   |
| Хлеб                          | 25           | 40                  | 60                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08     | 47,25                                | 0,75     | 0,5      | 22,16                         | 94,5     | 4,5      | 0,75      | 32,4     | 141,75   |
| Сок                           | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2      | 20,2      | 92                                   | 1        | 0,2      | 20,2                          | 92       | 1        | 0,2       | 20,2     | 92       |
| Салат из фасоли               | 60           | 80                  | 130                  | 0,78                          | 2,22     | 1,8       | 30                                   | 1,04     | 2,96     | 2                             | 40       | 1,69     | 4,81      | 3,25     | 65       |
| <b>Ужин II Молоко/вафли</b>   |              |                     |                      |                               |          |           | 482,669                              |          |          |                               | 611,05   |          |           |          | 744,81   |
|                               | 200/30       | 200/45              | 200/60               | 5,2/1,17                      | 4,5/9,18 | 7,2/18,75 | 95/162,6                             | 5,2/1,75 | 4,5/13,7 | 7,2/28,1                      | 95/243,9 | 5,2/2,34 | 4,5/18,36 | 7,2/37,5 | 95/352,2 |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |          |           | 2,349,079                            |          |          |                               | 3204,06  |          |           |          | 3791,53  |



| Меню                      | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |          |          | Школьники 7-10 лет химический состав |          |         | Школьники 11-18 лет химический состав |          |          | Процент |          |          |
|---------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|----------|----------|--------------------------------------|----------|---------|---------------------------------------|----------|----------|---------|----------|----------|
|                           | Школьники    |                     |                      | Школьники                     |          |          | Школьники                            |          |         | Школьники                             |          |          |         |          |          |
|                           | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж        | У        | Б                                    | Ж        | У       | Б                                     | Ж        | У        |         |          |          |
| <b>Завтрак</b>            |              |                     |                      |                               |          |          |                                      |          |         |                                       |          |          |         |          |          |
| Вермишель молочная        | 200          | 230                 | 250                  | 6,6                           | 9        | 20,64    | 187,04                               | 7,59     | 10,35   | 23,736                                | 215,096  | 8,25     | 11,25   | 25,8     | 233,8    |
| Батон с маслом, сыр       | 45/8/12      | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9      | 27,06    | 160                                  | 11,5     | 11,9    | 37,08                                 | 308,4    | 14,5     | 14,7    | 45,5     | 379,07   |
| Какао с молоком           | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8      | 38,6     | 110                                  | 6        | 8,8     | 38,6                                  | 110      | 6        | 8,8     | 38,6     | 110      |
| Яйцо вареное              | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75     | 0,35     | 78,75                                | 6,35     | 5,75    | 0,35                                  | 78,75    | 6,35     | 5,75    | 0,35     | 78,75    |
| <b>Завтрак II</b>         |              |                     |                      |                               |          |          | 535,79                               |          |         |                                       | 712,25   |          |         |          | 801,62   |
| Фрукты                    | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1        | 24,5     | 110                                  | 1,2      | 1,2     | 29,4                                  | 132      | 1,2      | 1,2     | 29,4     | 132      |
| <b>Обед</b>               |              |                     |                      |                               |          |          |                                      |          |         |                                       |          |          |         |          |          |
| Суп с клецками на к/б     | 250          | 350                 | 400                  | 2,05                          | 3,1      | 12,5     | 86,5                                 | 2,87     | 4,3     | 17,06                                 | 121,1    | 3,28     | 4,96    | 20,12    | 138,4    |
| Сельдь с/с с луком        | 80           | 100                 | 120                  | 11,14                         | 10,8     | 1,8      | 149,319                              | 12,3     | 12,03   | 2                                     | 165,91   | 14,8     | 14,4    | 2,4      | 199,092  |
| Картофельное пюре         | 150          | 180                 | 200                  | 3,2                           | 4,68     | 8,04     | 123,9                                | 3,9      | 5,6     | 9,6                                   | 148,68   | 4,3      | 6,2     | 10,72    | 165,2    |
| Икра свекольная с чесноч. | 80           | 100                 | 150                  | 1,88                          | 3,68     | 9,8      | 80,08                                | 2,3      | 4,6     | 12,33                                 | 100      | 3,2      | 6,9     | 18,4     | 150,15   |
| Хлеб                      | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08    | 47,25                                | 3,05     | 0,5     | 22,16                                 | 94,5     | 4,5      | 0,75    | 32,4     | 141,75   |
| Кисель                    | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0        | 17,64    | 72                                   | 0        | 0       | 19,6                                  | 80       | 0        | 0       | 19,6     | 80       |
| Батон с маслом            | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9      | 27,06    | 160                                  | 11,5     | 11,9    | 37,08                                 | 308,4    | 14,5     | 14,7    | 45,5     | 379,07   |
| <b>Всего в обед:</b>      |              |                     |                      |                               |          |          | 719,049                              |          |         |                                       | 1018,59  |          |         |          | 1253,662 |
| <b>Полдник</b>            |              |                     |                      |                               |          |          |                                      |          |         |                                       |          |          |         |          |          |
| Блинны с маслом/повидло   | 80/15        | 100/15              | 120/20               | 5,9                           | 11,4     | 26,2     | 232,536                              | 7,47     | 14,2    | 32,8                                  | 290,67   | 8,9      | 17,12   | 39,6     | 348,804  |
| Молоко                    | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2      | 6,9      | 95                                   | 5,1      | 6,2     | 6,9                                   | 95       | 5,1      | 6,2     | 6,9      | 95       |
| <b>Всего в полдник:</b>   |              |                     |                      |                               |          |          | 327,536                              |          |         |                                       | 385,67   |          |         |          | 443,804  |
| <b>Ужин</b>               |              |                     |                      |                               |          |          |                                      |          |         |                                       |          |          |         |          |          |
| Рис отварной с маслом     | 150          | 180                 | 200                  | 3,6                           | 5,37     | 36,69    | 209,7                                | 4,3      | 6,4     | 44,02                                 | 251,64   | 4,86     | 7,16    | 48,92    | 279,6    |
| Котлета мясная            | 80           | 100                 | 120                  | 11,6                          | 4,7      | 4,35     | 100,04                               | 14,71    | 5,9     | 5,44                                  | 125,05   | 17,6     | 7,09    | 6,5      | 150,06   |
| Икра кабачковая           | 60           | 80                  | 130                  | 1,14                          | 5,34     | 4,62     | 71,4                                 | 1,52     | 7,12    | 6,16                                  | 95,2     | 2,47     | 11,57   | 10,01    | 154,7    |
| Хлеб                      | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,8     | 47,25                                | 3,05     | 0,5     | 22,16                                 | 94,5     | 4,5      | 0,75    | 32,4     | 141,75   |
| Чай                       | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75     | 11,7     | 44,3                                 | 12       | 3,06    | 13                                    | 49,28    | 12       | 3,06    | 13       | 49,28    |
| <b>Ужин II</b>            |              |                     |                      |                               |          |          | 473,05                               |          |         |                                       | 615,67   |          |         |          | 775,39   |
| Кефир/печенье             | 30           | 150/45              | 180/60               | 5,2/6,15                      | 4,5/3,45 | 7,2/19,8 | 92/141                               | 5,2/9,22 | 4,5/5,1 | 7,2/29,7                              | 92/211,5 | 5,2/12,3 | 4,5/6,9 | 7,2/39,6 | 92/282   |
| <b>Итого :</b>            |              |                     |                      |                               |          |          | 2398,07                              |          |         |                                       | 3167,69  |          |         |          | 3780,4   |



| Меню                         | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |          |            | Дошкольники химический состав |           |           | Школьники 11-18 лет |            |           | Процент   |           |            |
|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|----------|------------|-------------------------------|-----------|-----------|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                              | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж        | У          | Б                             | Ж         | У         | Б                   | Ж          | У         |           |           |            |
|                              |              |                     |                      |                               |          |            |                               |           |           |                     |            |           |           | ккал      | ккал       |
| <b>Завтрак</b>               |              |                     |                      |                               |          |            |                               |           |           |                     |            |           |           |           |            |
| Соуски отварные              | 50           | 100                 | 120                  | 8,8                           | 19,12    | 0,32       | 208                           | 11        | 23,9      | 0,4                 | 260        | 13,2      | 28,68     | 0,48      | 312        |
| Гречневая каша с маслом      | 150          | 180                 | 200                  | 8,55                          | 7,23     | 41,175     | 270,51                        | 10,26     | 8,6       | 48,52               | 324,612    | 11,4      | 9,64      | 54,9      | 360,68     |
| Хлеб пшеничный с маслом      | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4      | 16,4       | 153                           | 6,12      | 18,8      | 36,55               | 340        | 7,6       | 23,6      | 45,6      | 425        |
| Кофейный напиток с молоком   | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3      | 12,7       | 84                            | 3,12      | 2,66      | 14,8                | 93,34      | 3,12      | 2,66      | 14,18     | 93,34      |
| <b>Завтрак II</b>            |              |                     |                      |                               |          |            | 715,51                        |           |           |                     | 1017,95    |           |           |           | 1191,02    |
| <b>Кефир</b>                 | 150          | 150                 | 180                  | 5,2                           | 4,5      | 7,2        | 110                           | 5,2       | 4,5       | 7,2                 | 110        | 5,2       | 4,5       | 7,2       | 110        |
| <b>Обед</b>                  |              |                     |                      |                               |          |            |                               |           |           |                     |            |           |           |           |            |
| Суп с макаронными изделиями  | 250          | 350                 | 400                  | 2,7                           | 2,8      | 17,15      | 104,75                        | 3,78      | 3,9       | 24,01               | 146,65     | 4,32      | 4,52      | 27,44     | 167,6      |
| Тфтели рыбные                | 80           | 100                 | 120                  | 10,88                         | 9,28     | 12,05      | 176                           | 13,6      | 11,6      | 15,07               | 220        | 16,32     | 13,92     | 18,08     | 264        |
| Запеканка капустная          | 150          | 180                 | 200                  | 5,75                          | 12,37    | 21,21      | 158,715                       | 6,93      | 14,85     | 25,452              | 190,452    | 7,7       | 16,5      | 28,28     | 211,62     |
| Солен.огурец/салат из фасоли | 60/60        | 80/80               | 130/130              | 0,12/0,78                     | 0/2,22   | 0/1,8      | 1,98/30                       | 0,16/1,04 | 0/2,96    | 0,32/2              | 2,64/40    | 0,26/1,69 | 0/4,81    | 0,52/3,25 | 4,29/65    |
| Хлеб                         | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25     | 11,08      | 47,25                         | 3,05      | 0,5       | 22,16               | 94,5       | 4,5       | 0,75      | 32,4      | 141,75     |
| Чай                          | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75     | 11,7       | 44,3                          | 12        | 3,06      | 13                  | 49,28      | 12        | 3,06      | 13        | 49,28      |
| Хлеб пшеничный с маслом      | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4      | 16,4       | 153                           | 6,12      | 18,8      | 36,55               | 340        | 7,6       | 23,6      | 45,6      | 425        |
| <b>Всего в обед:</b>         |              |                     |                      |                               |          |            | 715,995                       |           |           |                     | 1083,522   |           |           |           | 1328,54    |
| <b>Полдник</b>               |              |                     |                      |                               |          |            |                               |           |           |                     |            |           |           |           |            |
| Печенье/конфеты              | 45/45        | 50/45               | 50/45                | 9,2/0,7                       | 5,1/3,87 | 29,7/33/79 | 211,5/164,43                  | 10,25/0,7 | 5,75/3,87 | 33/33,79            | 235/164,43 | 10,25/0,7 | 5,75/3,87 | 33/33,79  | 235/164,43 |
| Компот из с/х фруктов        | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0        | 26,96      | 107,44                        | 1         | 0         | 26,96               | 107,44     | 1         | 0         | 26,96     | 107,44     |
| <b>Всего в полдник:</b>      |              |                     |                      |                               |          |            | 483,37                        |           |           |                     | 506,87     |           |           |           | 506,87     |
| <b>Ужин</b>                  |              |                     |                      |                               |          |            |                               |           |           |                     |            |           |           |           |            |
| Жаркое по-домашнему с говяд. | 180          | 200                 | 230                  | 9,5                           | 9,7      | 17,46      | 219,366                       | 10,62     | 10,86     | 19,4                | 243,74     | 12,2      | 12,4      | 22,31     | 280,3      |
| Салат из зеленого горошка    | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06     | 1          | 10                            | 0,88      | 0,08      | 1,28                | 10,4       | 1,43      | 0,13      | 2,08      | 16,9       |
| Хлеб                         | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,5      | 11,08      | 47,25                         | 3,05      | 0,5       | 22,16               | 94,5       | 4,5       | 0,75      | 32,4      | 141,75     |
| Сок                          | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2      | 20,2       | 92                            | 1         | 0,2       | 20,2                | 92         | 1         | 0,2       | 20,2      | 92         |
| <b>Ужин II</b>               |              |                     |                      |                               |          |            | 368,616                       |           |           |                     | 440,64     |           |           |           | 530,95     |
| Молоко                       | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2      | 6,9        | 95                            | 5,1       | 6,2       | 6,9                 | 95         | 5,1       | 6,2       | 6,9       | 95         |
| <b>Итого:</b>                |              |                     |                      |                               |          |            | 2488,491                      |           |           |                     | 3275,982   |           |           |           | 3784,38    |



| Меню                        | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 химический состав |         |         | Школьники 11-18 лет химический состав |          |         | Процент |           |          |
|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|----------------------------------|---------|---------|---------------------------------------|----------|---------|---------|-----------|----------|
|                             | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | ККкал                            | Б       | Ж       | У                                     | ККкал    | Б       |         | Ж         | У        |
|                             |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |         |         |                                       |          |         |         |           |          |
| <b>Завтрак</b>              |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |         |         |                                       |          |         |         |           |          |
| Каша манная молочная        | 200          | 230                 | 250                  | 6                             | 8,2   | 29,3  | 215                              | 6,9     | 9,43    | 33,6                                  | 247,25   | 7,5     | 10,25   | 36,6      | 268,75   |
| Батон с маслом, сыр         | 45/8/12      | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5    | 11,9    | 37,08                                 | 308,4    | 14,5    | 14,7    | 45,5      | 379,07   |
| Яйцо вареное                | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 78,75                            | 6,35    | 5,75    | 0,35                                  | 78,75    | 6,35    | 5,75    | 0,35      | 78,75    |
| Какао                       | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8   | 38,6  | 110                              | 6       | 8,8     | 38,6                                  | 110      | 6       | 8,8     | 38,6      | 110      |
| <b>Завтрак II</b>           |              |                     |                      |                               |       |       | 563,75                           |         |         |                                       | 744,4    |         |         |           | 836,57   |
| Сок                         | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2   | 0,2   | 92                               | 1       | 0,2     | 0,2                                   | 92       | 1       | 0,2     | 0,2       | 92       |
| <b>Обед</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |         |         |                                       |          |         |         |           |          |
| Суп картофельный на к/б     | 250          | 350                 | 400                  | 2,35                          | 2,8   | 16,2  | 101,25                           | 3,29    | 3,9     | 23,27                                 | 141,75   | 3,76    | 4,52    | 26,6      | 162      |
| Бефстроганов из отварн.мяса | 80           | 100                 | 120                  | 10,34                         | 8,2   | 2,1   | 124,664                          | 12,9    | 10,36   | 2,74                                  | 155,83   | 15,516  | 12,432  | 3,2       | 186,996  |
| Макаронные изделия отвар.   | 150          | 180                 | 200                  | 5,76                          | 0,8   | 31,14 | 155,1                            | 6,9     | 0,99    | 37,368                                | 186,12   | 7,68    | 1,1     | 41,52     | 206,8    |
| Салат из консервир.кукурузы | 60           | 80                  | 130                  | 1,72                          | 3,7   | 4,8   | 59,58                            | 2,3     | 4,9     | 6,4                                   | 79,44    | 3,74    | 8,03    | 10,45     | 129,09   |
| Хлеб                        | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05    | 0,5     | 22,16                                 | 94,5     | 4,5     | 0,75    | 32,4      | 141,75   |
| Кисель                      | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0     | 17,64 | 72                               | 0       | 0       | 19,6                                  | 80       | 0       | 0       | 19,6      | 80       |
| Батон с маслом              | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5    | 11,9    | 37,08                                 | 308,4    | 14,5    | 14,7    | 45,5      | 379,07   |
| <b>Всего в обед:</b>        |              |                     |                      |                               |       |       | 719,844                          |         |         |                                       | 1046,04  |         |         |           | 1285,706 |
| <b>Полдник</b>              |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |         |         |                                       |          |         |         |           |          |
| Пудинг из творога/сметана   | 130/10       | 150/10              | 200/10               | 19,6                          | 13,9  | 31,6  | 331,5                            | 22,71   | 16,14   | 36,495                                | 382,5    | 27,25   | 19,36   | 43,79     | 430      |
| Молоко/повидло              | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                               | 5,1     | 6,2     | 6,9                                   | 95       | 5,1     | 6,2     | 6,9       | 95       |
| <b>Всего в полдник :</b>    |              |                     |                      |                               |       |       | 426,5                            |         |         |                                       | 477,5    |         |         |           | 525      |
| <b>Ужин</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |         |         |                                       |          |         |         |           |          |
| Котлеты рыбные              | 80           | 100                 | 120                  | 12,8                          | 13,93 | 10,33 | 219,336                          | 16,8    | 17,42   | 12,92                                 | 274,17   | 19,26   | 20,9    | 15,5      | 329,004  |
| Картофель отварной          | 150          | 180                 | 130                  | 2,8                           | 4,23  | 16,7  | 144,435                          | 3,4     | 5       | 19                                    | 173,32   | 3,86    | 5,64    | 21,56     | 192,58   |
| Икра морковная              | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06  | 6,9   | 31,38                            | 1       | 0,08    | 9,2                                   | 41,84    | 1,6     | 0,13    | 15,09     | 67,99    |
| Хлеб                        | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05    | 0,5     | 22,16                                 | 94,5     | 4,5     | 0,75    | 32,4      | 141,75   |
| Чай                         | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                             | 12      | 3,06    | 13                                    | 49,28    | 12      | 3,06    | 13        | 49,28    |
| <b>Ужин II</b>              |              |                     |                      |                               |       |       | 486,701                          |         |         |                                       | 633,11   |         |         |           | 780,604  |
| Кефир /пряники              | 150          | 150/45              | 180/45               | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 92                               | 5,2/2,4 | 4,5/1,4 | 7,2/38,35                             | 92/167,9 | 5,2/2,4 | 4,5/1,4 | 7,2/38,35 | 92/167,9 |
| <b>Итого:</b>               |              |                     |                      |                               |       |       | 2380,795                         |         |         |                                       | 3252,91  |         |         |           | 3779,78  |



10 день

| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 лет химический состав |      |       | Школьники 11-18 лет |         |       | Итого | Процент |          |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|------|-------|---------------------|---------|-------|-------|---------|----------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                    | Ж    | У     | Б                   | Ж       | У     |       |         |          |
|                               |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |      |       |                     |         |       |       |         | ккал     |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |      |       |                     |         |       |       |         |          |
| Каша "Дружба" молочная        | 200          | 230                 | 250                  | 6,2                           | 8,6   | 32,4  | 232                                  | 7,13 | 9,89  | 37,26               | 266,8   | 7,75  | 10,75 | 40,5    | 290      |
| Омлет из 1 яйца               | 80           | 100                 | 120                  | 6,28                          | 7,2   | 2,5   | 99,944                               | 7,85 | 9,06  | 3,21                | 124,93  | 9,42  | 10,8  | 3,85    | 149,916  |
| Хлеб пшеничный с маслом       | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4  | 153                                  | 6,12 | 18,8  | 36,55               | 340     | 7,6   | 23,6  | 45,6    | 425      |
| Кофейный напиток с молоком    | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3   | 12,7  | 84                                   | 3,12 | 2,66  | 14,18               | 93,34   | 3,12  | 2,66  | 14,18   | 93,34    |
| <b>Завтрак II</b>             |              |                     |                      |                               |       |       | 568,944                              |      |       |                     | 825,07  |       |       |         | 958,256  |
| Кефир                         | 150          | 150                 | 180                  | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 92                                   | 5,2  | 4,5   | 7,2                 | 92      | 5,2   | 4,5   | 7,2     | 92       |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |      |       |                     |         |       |       |         |          |
| Свекольник на к/б со сметаной | 250          | 350                 | 400                  | 2                             | 5,1   | 14,8  | 113,325                              | 2,8  | 7,2   | 20,7                | 158,655 | 3,2   | 8,28  | 23,72   | 181,32   |
| Формовые ленивые голубцы      | 150          | 180                 | 200                  | 13,2                          | 8,5   | 18,7  | 205,005                              | 15,9 | 10,24 | 22,5                | 246,006 | 17,68 | 11,36 | 25,06   | 273,34   |
| Салат "Зимний"                | 80           | 100                 | 150                  | 1                             | 4,14  | 7,04  | 70,19                                | 1,65 | 4,91  | 7,09                | 90,77   | 2,4   | 7,3   | 10,6    | 136,155  |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                                 | 12   | 3,06  | 13                  | 49,28   | 12    | 3,06  | 13      | 49,28    |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                                | 3,05 | 0,5   | 22,16               | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75   |
| Хлеб пшеничный с маслом       | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4  | 153                                  | 6,12 | 18,8  | 36,55               | 340     | 7,6   | 23,6  | 45,6    | 425      |
| <b>Всего в обед:</b>          |              |                     |                      |                               |       |       | 633,07                               |      |       |                     | 979,22  |       |       |         | 1206,845 |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |      |       |                     |         |       |       |         |          |
| Оладьи из творога со сметаной | 100/10       | 130/10              | 150/10               | 13,9                          | 9,7   | 22,42 | 233                                  | 18,1 | 12,6  | 29,14               | 302,9   | 20,97 | 14,56 | 33,63   | 349,5    |
| Компот из сухофруктов/повидло | 200/15       | 200/15              | 200/20               | 1                             | 0     | 26,96 | 107,44                               | 1    | 0     | 26,96               | 107,44  | 1     | 0     | 26,96   | 107,44   |
| <b>Всего в полдник:</b>       |              |                     |                      |                               |       |       | 340,44                               |      |       |                     | 410,34  |       |       |         | 456,94   |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                      |      |       |                     |         |       |       |         |          |
| Куры запеченные с чесноком    | 80           | 100                 | 120                  | 17,8                          | 11,36 | 0     | 185,976                              | 22,6 | 14,2  | 0                   | 232,47  | 26,7  | 17,05 | 0       | 278,964  |
| Картофель тушеный             | 150          | 180                 | 200                  | 3,2                           | 9,1   | 22,6  | 189,135                              | 3,9  | 10,9  | 27,16               | 226,96  | 4,34  | 12,8  | 30,18   | 252,18   |
| Салат из свежей капусты       | 60           | 80                  | 130                  | 0,8                           | 3     | 5,19  | 51,54                                | 1,12 | 4,06  | 6,92                | 68,72   | 1,83  | 6,6   | 11,2    | 110,67   |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                                | 3,05 | 0,5   | 22,16               | 94,5    | 4,5   | 0,75  | 32,4    | 141,75   |
| Сок/леченье                   | 200/30       | 200/30              | 200/30               | 1                             | 0,2   | 20,2  | 92/141                               | 1    | 0,2   | 20,2                | 92      | 1     | 0,2   | 20,2    | 92       |
| <b>Ужин II</b>                |              |                     |                      |                               |       |       | 565,901                              |      |       |                     | 714,65  |       |       |         | 875,564  |
| Молоко                        | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                                   | 5,1  | 6,2   | 6,9                 | 95      | 5,1   | 6,2   | 6,9     | 95       |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       | 2295,355                             |      |       |                     | 3257,3  |       |       |         | 3825,61  |



**11 день**

| Меню                             | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школ.-и. 7-10 лет химический состав |       |       | Школьники 11-18 лет хим.-и с-в. |        |       | Процент |          |
|----------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|-------------------------------------|-------|-------|---------------------------------|--------|-------|---------|----------|
|                                  | Школьные     |                     |                      | Школьные                      |       |       | Школьные                            |       |       | Школьные                        |        |       |         |          |
|                                  | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                   | Ж     | У     | Б                               | Ж      | У     |         |          |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       |                                 |        |       |         |          |
| Каша рисовая молочная            | 200          | 230                 | 250                  | 7,76                          | 10    | 43,52 | 8,90                                | 11,5  | 50,04 | 340,4                           | 9,7    | 12,5  | 54,4    | 370      |
| Яйцо вареное                     | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 6,35                                | 5,75  | 0,35  | 78,75                           | 6,35   | 5,75  | 0,35    | 78,75    |
| Батон с маслом, сыр              | 45/8/10      | 100/10/10           | 125/10/12            | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 11,5                                | 11,9  | 37,08 | 308,4                           | 14,5   | 14,7  | 45,5    | 379,07   |
| Какао с молоком                  | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8   | 38,6  | 6,8                                 | 11    | 38,6  | 110                             | 6,8    | 11    | 38,6    | 110      |
| <b>Завтрак II</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       | 837,55                          |        |       |         | 937,82   |
| Кефир                            | 150          | 150                 | 180                  | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 5,2                                 | 4,5   | 7,2   | 92                              | 5,2    | 4,5   | 7,2     | 92       |
| <b>Обед</b>                      |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       |                                 |        |       |         |          |
| Расольник "Ленинградский" на к/б | 250          | 350                 | 400                  | 2,1                           | 5,1   | 16,6  | 2,9                                 | 7,1   | 23,24 | 169,05                          | 3,36   | 8,2   | 26,56   | 193,2    |
| Макаронник с мясом говядины      | 200          | 230                 | 250                  | 18,5                          | 18,3  | 29    | 21,27                               | 21,04 | 33,35 | 410,55                          | 23,125 | 22,8  | 36,2    | 446,25   |
| Овощной салат                    | 60           | 80                  | 130                  | 0,69                          | 4,27  | 2,06  | 0,92                                | 5,96  | 2,7   | 66,864                          | 1,4    | 9,25  | 4,4     | 108,654  |
| Хлеб                             | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 3                                   | 0,5   | 22,16 | 94,5                            | 4,5    | 0,75  | 33,24   | 141,75   |
| Кисель                           | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0     | 17,64 | 0                                   | 0     | 19,6  | 80                              | 0      | 0     | 19,6    | 80       |
| Батон с маслом                   | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 11,5                                | 11,9  | 37,08 | 308,4                           | 14,5   | 14,7  | 45,5    | 379,07   |
| <b>Всего в обед:</b>             |              |                     |                      |                               |       |       | 807,148                             |       |       | 1129,364                        |        |       |         | 1348,924 |
| <b>Полдник</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       |                                 |        |       |         |          |
| Молоко                           | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 5,1                                 | 6,2   | 6,9   | 95                              | 5,1    | 6,2   | 6,9     | 95       |
| Ватрушка створогом/мед           | 80           | 100                 | 120                  | 8,38                          | 8,72  | 26,4  | 10,48                               | 10,9  | 33,11 | 287,3                           | 12,57  | 13,08 | 39,732  | 344,76   |
| <b>Всего в полдник:</b>          |              |                     |                      |                               |       |       | 324,84                              |       |       | 382,3                           |        |       |         | 439,76   |
| <b>Ужин</b>                      |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       |                                 |        |       |         |          |
| Плов с мясом кур                 | 180          | 200                 | 230                  | 15                            | 13,86 | 25,09 | 18                                  | 16,63 | 30,11 | 342                             | 20     | 18,48 | 33,46   | 380      |
| Салат из фасоли с луком          | 60           | 80                  | 130                  | 0,78                          | 2,22  | 1,5   | 1,04                                | 2,96  | 2     | 40                              | 1,69   | 4,81  | 3,25    | 65       |
| Хлеб                             | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 3                                   | 0,5   | 22,16 | 94,5                            | 4,5    | 0,75  | 33,24   | 141,75   |
| Чай                              | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 12                                  | 3,06  | 13    | 49,28                           | 12     | 3,06  | 13      | 49,28    |
|                                  |              |                     |                      |                               |       |       | 406,55                              |       |       | 525,78                          |        |       |         | 636,03   |
| <b>Ужин II</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                     |       |       |                                 |        |       |         |          |
| Фрукты                           | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1     | 24,5  | 1,2                                 | 1,2   | 29,4  | 132                             | 1,2    | 1,2   | 29,4    | 132      |
| <b>Итого:</b>                    |              |                     |                      |                               |       |       | 2,297                               |       |       | 3,172                           |        |       |         | 3,707    |



| Меню                           | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |           |             | Школьники 7-10 лет химический состав |         |            | Школьники 11-18 лет хим-й с-в. |         |         | Процент    |            |         |
|--------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-----------|-------------|--------------------------------------|---------|------------|--------------------------------|---------|---------|------------|------------|---------|
|                                | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж         | У           | Б                                    | Ж       | У          | Б                              | Ж       | У       |            |            |         |
|                                |              |                     |                      |                               |           |             |                                      |         |            |                                |         |         |            | кг/шт      | кг/шт   |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                     |                      |                               |           |             |                                      |         |            |                                |         |         |            |            |         |
| Каша манная молочная           | 200          | 230                 | 250                  | 5,4                           | 7,38      | 26,37       | 193,5                                | 6       | 8,2        | 29,3                           | 215     | 6,9     | 9,43       | 33,6       | 247,25  |
| Хлеб пшеничный белый с маслом  | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4       | 16,4        | 153                                  | 6,12    | 18,8       | 36,55                          | 340     | 7,6     | 23,6       | 45,6       | 425     |
| Кофейный напиток с молоком     | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3       | 12,7        | 84                                   | 3,12    | 2,66       | 14,18                          | 93,34   | 3,12    | 2,66       | 14,18      | 93,34   |
| Яйцо вареное                   | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75      | 0,35        | 78,75                                | 6,35    | 5,75       | 0,35                           | 78,75   | 6,35    | 5,75       | 0,35       | 78,75   |
| <b>Завтрак II</b>              |              |                     |                      |                               |           |             | 509,25                               |         |            |                                | 727,09  |         |            |            | 844,34  |
| Фрукты                         | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1         | 24,5        | 110                                  | 1,2     | 1,2        | 29,4                           | 132     | 1,2     | 1,2        | 29,4       | 132     |
| <b>Обед</b>                    |              |                     |                      |                               |           |             |                                      |         |            |                                |         |         |            |            |         |
| Борщ на к/б с фасолью консерв. | 250/5        | 350/5               | 400/5                | 3,55                          | 5,1       | 14,52       | 118,25                               | 4,97    | 7,14       | 20,33                          | 165,55  | 5,68    | 8,16       | 23,24      | 189,2   |
| Котлета мясная                 | 80           | 100                 | 120                  | 11,6                          | 0,6       | 21,5        | 127,35                               | 10,01   | 0,84       | 28,21                          | 178,29  | 11,44   | 0,96       | 32,24      | 203,76  |
| Каша гречневая                 | 150          | 180                 | 200                  | 10,26                         | 8,6       | 49,41       | 324,612                              | 11,4    | 9,64       | 54,9                           | 360,68  | 14,25   | 12,05      | 68,62      | 450,85  |
| Салаг из кукурузы консерв.     | 60           | 80                  | 130                  | 1,72                          | 3,7       | 4,8         | 59,58                                | 2,3     | 4,9        | 6,4                            | 79,44   | 3,74    | 8,03       | 10,45      | 129,09  |
| Хлеб                           | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25      | 11,08       | 47,25                                | 3,05    | 0,5        | 22,16                          | 94,5    | 4,5     | 0,75       | 32,4       | 141,75  |
| Чай                            | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75      | 11,7        | 44,3                                 | 12      | 3,06       | 13                             | 49,28   | 12      | 3,06       | 13         | 49,28   |
| Хлеб пшеничный белый с маслом  | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4       | 16,4        | 153                                  | 6,12    | 18,8       | 36,55                          | 340     | 7,6     | 23,6       | 45,6       | 425     |
| <b>Всего в обед:</b>           |              |                     |                      |                               |           |             | 874,342                              |         |            |                                | 1157,19 |         |            |            | 1588,93 |
| <b>Полдник</b>                 |              |                     |                      |                               |           |             |                                      |         |            |                                |         |         |            |            |         |
| Сок/мед                        | 200/10       | 200/10              | 200/10               | 1                             | 0,2       | 20,2        | 92                                   | 1       | 0,2        | 20,2                           | 92      | 1       | 0,2        | 20,2       | 92      |
| Вафли/конфеты                  | 50/30        | 50/50               | 50/50                | 1,4/0,48                      | 1,65/2,58 | 38,65/22,53 | 177/109,62                           | 1,4/3,2 | 1,65/24,22 | 38,65/27,8                     | 177/276 | 1,4/3,2 | 1,65/24,22 | 38,65/27,8 | 177/276 |
| <b>Всего в полдник:</b>        |              |                     |                      |                               |           |             | 378,62                               |         |            |                                | 545     |         |            |            | 545     |
| <b>Ужин</b>                    |              |                     |                      |                               |           |             |                                      |         |            |                                |         |         |            |            |         |
| Рыба тушеная в томате совами   | 150          | 200                 | 200                  | 15,3                          | 7,4       | 6,6         | 150,06                               | 18,9    | 9,9        | 8,82                           | 200,08  | 18,9    | 9,9        | 8,82       | 200,08  |
| Картофельное пюре              | 150          | 200                 | 250                  | 3,2                           | 4,68      | 8,04        | 123,9                                | 3,9     | 5,6        | 9,6                            | 148,68  | 4,3     | 6,2        | 10,72      | 165,2   |
| Соленый огурец                 | 60           | 80                  | 130                  | 0,12                          | 0         | 0           | 1,98                                 | 0,16    | 0          | 0,32                           | 2,64    | 0,26    | 0          | 0,52       | 4,29    |
| Хлеб                           | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25      | 11,08       | 47,25                                | 3,05    | 0,5        | 22,16                          | 94,5    | 4,5     | 0,75       | 32,4       | 141,75  |
| Компот из с/х фруктов          | 200          | 200                 | 200                  | 1,04                          | 0         | 26,96       | 107,44                               | 1,04    | 0          | 26,96                          | 107,44  | 1,04    | 0          | 26,96      | 107,44  |
| <b>Ужин II</b>                 |              |                     |                      |                               |           |             | 430,63                               |         |            |                                | 553,34  |         |            |            | 618,76  |
| Молоко                         | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2       | 6,9         | 95                                   | 5,1     | 6,2        | 6,9                            | 95      | 5,1     | 6,2        | 6,9        | 95      |
| <b>Итого:</b>                  |              |                     |                      |                               |           |             | 2379,842                             |         |            |                                | 3171,62 |         |            |            | 3784,03 |



| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 химический состав |          |          | Школьники 11-18 лет хим-й с-в. |         |          | Итого    | Процент  |         |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|----------------------------------|----------|----------|--------------------------------|---------|----------|----------|----------|---------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                | Ж        | У        | Б                              | Ж       | У        |          |          | Итого   |
|                               |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| Каша гречневая молочная       | 200          | 230                 | 250                  | 6,76                          | 10,42 | 25,86 | 224,94                           | 7,7      | 11,93    | 29,7                           | 258,681 | 8,45     | 13,02    | 32,32    | 281,175 |
| Батон с маслом,сыр            | 45/8/12      | 100/10/12           | 125/10/15            | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5     | 11,9     | 37,08                          | 308,4   | 14,5     | 14,7     | 45,5     | 379,07  |
| Какао с молоком               | 200          | 200                 | 200                  | 6                             | 8,8   | 38,6  | 110                              | 6        | 8,8      | 38,6                           | 110     | 6        | 8,8      | 38,6     | 110     |
| Яйцо вареное                  | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 78,75                            | 6,35     | 5,75     | 0,35                           | 78,75   | 6,35     | 5,75     | 0,35     | 78,75   |
| <b>Завтрак II</b>             |              |                     |                      |                               |       |       | 573,69                           |          |          |                                | 755,83  |          |          |          | 849     |
| Кефир /печенье                | 150          | 150/50              | 180/30               | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 92                               | 5,2/6,15 | 4,5/3,45 | 7,2/19,8                       | 92/141  | 5,2/6,15 | 4,5/3,45 | 7,2/19,8 | 92/141  |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| Суп картофельный рыбный       | 250          | 350                 | 400                  | 15,9                          | 0,75  | 11,52 | 131,8                            | 22,9     | 1,05     | 16,135                         | 184,52  | 25,48    | 1,2      | 18,44    | 210,88  |
| Котлета рыбная                | 80           | 100                 | 120                  | 12,8                          | 13,93 | 10,33 | 219,336                          | 16,8     | 17,42    | 12,92                          | 274,17  | 19,26    | 20,9     | 15,5     | 329,004 |
| Картофель тушеный             | 150          | 180                 | 200                  | 5,8                           | 6,1   | 31,26 | 207,375                          | 7,02     | 7,38     | 37,5                           | 248,85  | 7,8      | 8,2      | 41,68    | 276,5   |
| Салат из моркови              | 60           | 80                  | 130                  | 0,7                           | 0,06  | 6,9   | 31,38                            | 1        | 0,08     | 9,2                            | 41,84   | 1,6      | 0,13     | 15,09    | 67,99   |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05     | 0,5      | 22,16                          | 94,5    | 4,5      | 0,75     | 32,4     | 141,75  |
| Кисель                        | 180          | 200                 | 200                  | 0                             | 0     | 17,64 | 72                               | 0        | 0        | 19,6                           | 80      | 0        | 0        | 19,6     | 80      |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       | 709,141                          |          |          |                                | 923,88  |          |          |          | 1106,12 |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| Блины с маслом/сметана        | 80/10        | 100/10              | 120/10               | 5,9                           | 11,4  | 26,2  | 232,536                          | 7,47     | 14,2     | 32,8                           | 290,536 | 8,9      | 17,12    | 39,6     | 348,804 |
| Молоко/повидло                | 200/10       | 200/10              | 200/10               | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                               | 5,1      | 6,2      | 6,9                            | 95      | 5,1      | 6,2      | 6,9      | 95      |
| <b>Всего в полдник:</b>       |              |                     |                      |                               |       |       | 709,141                          |          |          |                                | 923,88  |          |          |          | 1106,12 |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| Рулет с макаронными изделиями | 180          | 200                 | 230                  | 15,67                         | 10,95 | 25,42 | 262,5                            | 18,81    | 13,14    | 30,29                          | 315     | 20,9     | 14,6     | 33,66    | 350     |
| Батон с маслом                | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5     | 11,9     | 45,5                           | 308,4   | 14,5     | 14,7     | 45,5     | 379,07  |
| Салат из зеленого горошка     | 60           | 80                  | 130                  | 1,7                           | 3,1   | 3,78  | 50,16                            | 2,3      | 4,1      | 5                              | 66,88   | 3,8      | 6,7      | 8,1      | 108,68  |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05     | 0,5      | 22,16                          | 94,5    | 4,5      | 0,75     | 32,4     | 141,75  |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 1,08                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                             | 12       | 3,06     | 13                             | 49,28   | 12       | 3,06     | 49,28    | 49,28   |
| <b>Ужин II</b>                |              |                     |                      |                               |       |       | 564,21                           |          |          |                                | 834,06  |          |          |          | 1028,78 |
| <b>Фрукты</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |         |          |          |          |         |
| <b>Итого:</b>                 | 250          | 300                 | 300                  | 1                             | 1     | 24,5  | 110                              | 1,2      | 1,2      | 29,4                           | 132     | 1,2      | 1,2      | 29,4     | 132     |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       | 2376,577                         |          |          |                                | 3217,3  |          |          |          | 3745,1  |



| Меню                          | Выход блюд   |                     |                      | Дошкольники химический состав |       |       | Школьники 7-10 химический состав |          |          | Школьники 11-18 лет хим.сос-в. |           |          | ККал     | Процент   |           |
|-------------------------------|--------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------|-------|----------------------------------|----------|----------|--------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
|                               | дошколь-ники | школь-ники 7-10 лет | школь-ники 11-18 лет | Б                             | Ж     | У     | Б                                | Ж        | У        | Б                              | Ж         | У        |          |           | ККал      |
|                               |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| <b>Завтрак</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| Каша пшеничная                | 200          | 230                 | 250                  | 6,76                          | 10,42 | 25,86 | 224,94                           | 7,7      | 11,9     | 29,7                           | 258,681   | 8,45     | 13,02    | 32,32     | 281,175   |
| Хлеб пшеничный белый с маслом | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 2,7                           | 8,4   | 16,4  | 153                              | 6,12     | 18,8     | 36,55                          | 340       | 7,6      | 23,6     | 45,6      | 425       |
| Кофейный напиток с мол.       | 180          | 200                 | 200                  | 2,8                           | 2,3   | 12,7  | 84                               | 3,12     | 2,66     | 14,18                          | 93,44     | 3,12     | 2,66     | 14,18     | 93,44     |
| Яйцо вареное                  | 1 шт         | 1 шт                | 1 шт                 | 6,35                          | 5,75  | 0,35  | 78,75                            | 6,35     | 5,75     | 0,35                           | 78,75     | 6,35     | 5,75     | 0,35      | 78,75     |
| <b>Завтрак II</b>             |              |                     |                      |                               |       |       | 540,69                           |          |          |                                | 770,87    |          |          |           | 878,37    |
| Молоко                        | 200          | 200                 | 200                  | 5,1                           | 6,2   | 6,9   | 95                               | 5,1      | 6,2      | 6,9                            | 95        | 5,1      | 6,2      | 6,9       | 95        |
| <b>Обед</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| Суп гороховый на куб          | 250          | 350                 | 400                  | 2,5                           | 2,8   | 17    | 103,25                           | 3,5      | 3,92     | 23,8                           | 144,55    | 4        | 4,48     | 27,2      | 165,2     |
| Суфле из говядины             | 80           | 100                 | 130                  | 14,5                          | 15,03 | 4,5   | 215,344                          | 18,17    | 19,21    | 5,6                            | 269,18    | 21,8     | 23,05    | 6,8       | 323,016   |
| Капуста жаренная              | 150          | 180                 | 200                  | 1,08                          | 4,92  | 6,152 | 73,28                            | 1,35     | 6,16     | 7,69                           | 91,6      | 2,02     | 9,24     | 11,53     | 137,4     |
| Икра кабачковая               | 60           | 80                  | 130                  | 1,14                          | 5,34  | 4,62  | 71,4                             | 1,52     | 7,12     | 6,16                           | 95,2      | 2,47     | 11,57    | 10,01     | 154,7     |
| Чай                           | 180          | 200                 | 200                  | 10,8                          | 2,75  | 11,7  | 44,3                             | 12       | 3,06     | 13                             | 49,28     | 12       | 3,06     | 13        | 49,28     |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05     | 0,5      | 22,16                          | 94,5      | 4,5      | 0,75     | 32,4      | 141,75    |
| Хлеб пшеничный белый с маслом | 45/8         | 100/10              | 125/10               | 8,5                           | 8,9   | 27,06 | 160                              | 11,5     | 11,9     | 37,08                          | 308,4     | 14,5     | 14,7     | 45,5      | 379,07    |
| <b>Всего в обед:</b>          |              |                     |                      |                               |       |       | 714,824                          |          |          |                                | 1052,71   |          |          |           | 1350,42   |
| <b>Полдник</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| Пирог с повидлом              | 80/15        | 100/15              | 120/20               | 4,72                          | 2,48  | 43,68 | 212                              | 5,9      | 3,1      | 54,6                           | 265       | 7        | 3,72     | 65,52     | 318       |
| Сок                           | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0,2   | 20,2  | 92                               | 1        | 0,2      | 20,2                           | 92        | 1        | 0,2      | 20,2      | 92        |
| <b>Всего в полдник:</b>       |              |                     |                      |                               |       |       | 304                              |          |          |                                | 357       |          |          |           | 410       |
| <b>Ужин</b>                   |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| Сельдь с/с                    | 80           | 100                 | 120                  | 11,4                          | 10,8  | 1,8   | 149,319                          | 12,3     | 12,03    | 2                              | 165,91    | 14,8     | 14,4     | 2,4       | 199,092   |
| Картофель отварной            | 150          | 180                 | 200                  | 3,6                           | 5,37  | 36,69 | 209,7                            | 4,3      | 6,4      | 44,02                          | 251,64    | 4,86     | 7,16     | 48,92     | 279,6     |
| Салат из свеклы с чесноком    | 60           | 80                  | 130                  | 1,7                           | 3,1   | 3,75  | 50,16                            | 2,3      | 4,1      | 5                              | 66,88     | 3,8      | 6,7      | 8,1       | 108,68    |
| Хлеб                          | 25           | 50                  | 75                   | 1,5                           | 0,25  | 11,08 | 47,25                            | 3,05     | 0,5      | 22,16                          | 94,5      | 4,5      | 0,75     | 32,4      | 141,75    |
| Компот из с/х фруктов         | 200          | 200                 | 200                  | 1                             | 0     | 26,96 | 107,44                           | 1        | 0        | 26,96                          | 107,44    | 1        | 0        | 26,96     | 107,44    |
|                               |              |                     |                      |                               |       |       | 563,869                          |          |          |                                | 686,37    |          |          |           | 836,56    |
| <b>Ужин II</b>                |              |                     |                      |                               |       |       |                                  |          |          |                                |           |          |          |           |           |
| Кефир/пряники                 | 150          | 150/45              | 180/30               | 5,2                           | 4,5   | 7,2   | 92                               | 5,2/2,16 | 4,5/1,26 | 7,2/34,96                      | 92/151,11 | 5,2/1,44 | 4,5/0,84 | 7,2/23,31 | 92/100,74 |
| <b>Итого:</b>                 |              |                     |                      |                               |       |       | 2310,383                         |          |          |                                | 3205,05   |          |          |           | 3763,07   |