|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Колбаса отварная | шт/50 | шт/70 | 4,95 | 6,93 | 8,95 | 12,5 | 0,8 | 1,1 | 103,5 | 144,9 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 150 | 10,2 | 10,2 | 4,35 | 4,35 | 30,3 | 30,3 | 180 | 180 |
| Гренки "Лакомка" | 50 | 50 | 3,03 | 3,03 | 5,38 | 5,38 | 17,2 | 17,2 | 122 | 122 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 185/15 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **18,38** | **20,36** | **18,74** | **22,29** | **63,3** | **63,6** | **461,5** | **502,9** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Веселые ребята" с м/р | 75 | 100 | 2,55 | 3,4 | 5,92 | 7,9 | 4,26 | 5,68 | 85,3 | 113,85 |
| Суп с бобовыми | 250 | 250 | 5,75 | 5,75 | 4,5 | 4,5 | 20,3 | 20,3 | 145 | 145 |
| Рыбные палочки | 75 | 75 | 11,4 | 11,4 | 6,45 | 6,45 | 12 | 12 | 144,3 | 144,3 |
| Пюре картофельное с морковью | 100 | 150 | 2,1 | 3,2 | 3,3 | 4,95 | 13,4 | 20,1 | 92 | 138 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 21,8 | 88 | 88 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **26,4** | **29,45** | **20,87** | **24,6** | **98,26** | **112,98** | **682,1** | **788,5** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Пицца с сыром | 115 | 115 | 10,23 | 10,23 | 16,4 | 16,4 | 32,3 | 32,3 | 294 | 294 |
| Сок | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 30,6 | 30,6 | 50 | 50 |
| **итого** |  |  | **11,03** | **11,03** | **17,2** | **17,2** | **62,9** | **62,9** | **344** | **344** |
|  | | | **55,81** | **60,84** | **56,81** | **64,09** | **224,46** | **239,48** | **1487,6** | **1635** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,0%** | **19,0%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **30,1%** | **32,2%** | **жиры** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **15,3%** | **13,7%** | **углеводы** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Сырники из творога со сметаной | 100/15 | 100/15 | 16,3 | 16,3 | 13,5 | 13,5 | 19,5 | 19,5 | 265 | 265 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,51 | 2,51 | 2,2 | 2,2 | 17,73 | 17,73 | 97,97 | 97,97 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 90 | 90 |
| **итого** |  |  | **19,61** | **19,61** | **16,5** | **16,5** | **56,83** | **56,83** | **452,97** | **453** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" с м/р. | 75 | 100 | 1,2 | 1,6 | 7,57 | 10,1 | 4,43 | 5,9 | 90,75 | 121 |
| Суп любительский | 250 | 250 | 4,5 | 4,5 | 2,5 | 2,5 | 25,2 | 25,,2 | 142,5 | 142,5 |
| Биточки "Улыбка" | 75 | 75 | 12,48 | 12,48 | 16,65 | 16,65 | 8,77 | 8,77 | 233,8 | 233,8 |
| Рагу овощное "Пора года" | 100 | 150 | 2,2 | 3,3 | 6,2 | 9,3 | 14,7 | 22,05 | 126 | 189 |
| Сок | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 4,4 | 4,4 | 0,5 | 0,5 | 26,5 | 26,5 | 127,5 | 127,5 |
| **итого** |  |  | **25,58** | **27,08** | **34,22** | **39,85** | **99,2** | **82,82** | **770,55** | **863,8** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 100/10 | 100/10 | 7,6 | 7,6 | 7,2 | 7,2 | 46,6 | 46,6 | 281 | 281 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 88 | 88 |
| **итого** |  |  | **9,2** | **9,2** | **8,6** | **8,6** | **64** | **64** | **369** | **369** |
|  | | | **54,39** | **55,89** | **59,32** | **64,95** | **220,03** | **203,65** | **1592,5** | **1686** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **19,1%** | **20,1%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **32,6%** | **33,8%** | **жиры** | **1,1** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **14,1%** | **12,2%** | **углеводы** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Горячий закрытый бутерброд "Вейно" | 150 | 150 | 19,6 | 19,6 | 17,7 | 17,7 | 31,5 | 31,5 | 368,5 | 368,5 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 185/15 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 90 | 90 |
| **итого** |  |  | **20,6** | **20,6** | **18,56** | **18,56** | **66,1** | **66,1** | **514,5** | **514,5** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Розовый" с м/р. | 50 | 100 | 0,7 | 1,4 | 4,6 | 9,2 | 3,85 | 7,7 | 59,5 | 119 |
| Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/5 | 250/5 | 2,25 | 2,25 | 2,78 | 2,78 | 7 | 7 | 103 | 103 |
| Наггетсы "Курочка ряба" | 75 | 75 | 19,3 | 19,3 | 17,5 | 17,5 | 10,7 | 10,7 | 243,9 | 243,9 |
| Рис "Мозаика" | 100 | 150 | 2,4 | 3,6 | 2,4 | 3,6 | 21 | 31,5 | 76,2 | 114,3 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 21,8 | 88 | 88 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **29,25** | **32,25** | **27,98** | **33,88** | **90,85** | **111,8** | **698,1** | **827,5** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Драники "Белорусские узоры" со сметаной | 130/20 | 130/20 | 7,47 | 7,47 | 9,2 | 9,2 | 47,9 | 47,9 | 265,6 | 265,6 |
| Кисель из клюквы протертой с сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 32,4 | 32,4 | 120 | 120 |
| **итого** |  |  | **7,77** | **7,77** | **9,2** | **9,2** | **80,3** | **80,3** | **385,6** | **385,6** |
|  | | | **57,62** | **60,62** | **55,74** | **61,64** | **237,25** | **258,2** | **1598,2** | **1728** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,6%** | **20,2%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **30,0%** | **31,4%** | **жиры** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **14,7%** | **13,3%** | **углеводы** | **4,1** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Овощи свежие порционно | 30 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 1,3 | 6,9 | 11,5 |
| Котлеты | 50 | 50 | 7,9 | 7,9 | 4,1 | 4,1 | 7 | 7 | 97 | 97 |
| Каша вязкая пшенная | 100 | 150 | 2,7 | 4,05 | 2,8 | 4,2 | 24,2 | 36,3 | 131 | 196,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,05 | 2,05 | 0,28 | 0,28 | 11,7 | 11,7 | 58 | 58 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 88 | 88 |
| **итого** |  |  | **14,25** | **15,6** | **8,58** | **9,98** | **60,3** | **72,4** | **426,9** | **439,5** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Сударушка" с кукурузой и м/р | 45 | 90 | 1,7 | 3,4 | 5,6 | 11,2 | 6,5 | 13 | 83,1 | 166,2 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 250 | 7,25 | 7,25 | 6,25 | 6,25 | 24 | 24 | 182 | 182 |
| Мясо тушеное "Вкусное" | 50/25 | 50/25 | 14 | 14 | 15,6 | 15,6 | 2 | 2 | 256,4 | 256,4 |
| Пюре картофельное | 150 | 150 | 3,2 | 3,2 | 4,95 | 4,95 | 20,1 | 20,1 | 138 | 138 |
| Сок | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **31,35** | **34,15** | **33,7** | **39,4** | **98,7** | **111,8** | **837** | **951,9** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Гренки с повидлом | 60 | 60 | 3,5 | 3,5 | 4,3 | 4,3 | 28,2 | 28,2 | 164,6 | 164,6 |
| Кефир | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого** |  |  | **13,2** | **13,2** | **13,6** | **13,6** | **54,8** | **54,8** | **398** | **398** |
|  | | | **53,86** | **62,95** | **55,88** | **62,98** | **213,8** | **239** | **1661,9** | **1789** |
|  | **6-10 лет** | **11-13лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **22,5%** | **22,7%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **30,0%** | **31,1%** | **жиры** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **12,5%** | **11,1%** | **углеводы** | **4,2** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Запеканка из творога "Зебра"со сметаной | 150/20 | 150/20 | 24 | 24 | 21 | 21 | 26,25 | 26,25 | 394,5 | 394,5 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,8 | 2,8 | 23,4 | 23,4 | 134 | 134 |
| Фрукты | шт/200 | шт/2000 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 29,8 | 29,8 | 45 | 45 |
| **итого** |  |  | **28** | **28** | **24,2** | **24,2** | **79,45** | **79,45** | **573,5** | **573,5** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком м/р | 75 | 100 | 2,62 | 3,5 | 6,45 | 8,6 | 2,92 | 3,9 | 81 | 108 |
| Борщ с картофелем со сметаной на курином бульоне | 250/5 | 250/5 | 2,5 | 2,5 | 4,25 | 4,25 | 18,25 | 18,25 | 120 | 120 |
| Котлеты рубленные из птицы | 75 | 75 | 7,8 | 7,8 | 11,9 | 11,9 | 10,2 | 10,2 | 190,5 | 190,5 |
| Каша гречневая вязкая | 100 | 150 | 2,13 | 3,2 | 3,3 | 4,95 | 13,4 | 20,1 | 92 | 138 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 7,3 | 134 | 134 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **19,45** | **22,5** | **26,4** | **30,3** | **78,57** | **92,85** | **745** | **849,8** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 105 | 105 | 10 | 10 | 13,2 | 13,2 | 111,8 | 11,8 | 167 | 167 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 25,2 | 25,2 | 100 | 100 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,32 | 1,98 | 0,24 | 0,36 | 6,84 | 10,2 | 33 | 49,5 |
| **итого** |  |  | **12,49** | **12,49** | **15,8** | **15,8** | **65,9** | **65,9** | **300** | **316,5** |
|  | | | **59,94** | **62,99** | **66,4** | **70,3** | **223,92** | **238,2** | **1618,5** | **1740** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **24,6%** | **24,3%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **28,3%** | **30,0%** | **жиры** | **1,1** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **12,0%** | **10,7%** | **углеводы** | **3,7** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Каша "Дружба" | 150 | 200 | 4,05 | 5,4 | 4,2 | 5,6 | 22,3 | 29,7 | 196,5 | 262 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,51 | 2,51 | 2,2 | 2,2 | 17,73 | 17,73 | 97,97 | 97,97 |
| Гренки "Лакомка" | 50 | 50 | 3,03 | 3,03 | 5,38 | 5,38 | 17,2 | 17,2 | 122 | 122 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 39,8 | 39,8 | 45 | 45 |
| **итого** |  |  | **9,99** | **11,34** | **12,18** | **13,58** | **97,03** | **104,43** | **461,47** | **527** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками и м/р | 80 | 100 | 0,8 | 1 | 4,16 | 5,2 | 8,32 | 10,4 | 73,6 | 92 |
| Суп крестьянский со сметаной | 250/5 | 250/5 | 2,25 | 2,25 | 3 | 3 | 11 | 11 | 80 | 80 |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 75/50 | 75/50 | 25,6 | 25,6 | 13,95 | 13,95 | 10,9 | 10,9 | 229 | 229 |
| Картофель запеченный | 150 | 150 | 2,8 | 2,8 | 4,3 | 4,3 | 22,3 | 22,3 | 139,5 | 139,5 |
| Сок | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 30,6 | 30,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **36,65** | **37,95** | **26,71** | **27,85** | **109,62** | **118,3** | **699,6** | **749,8** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Пицца "Школьная с сыром" | 100 | 100 | 9,2 | 9,2 | 14,87 | 14,87 | 33,6 | 33,6 | 305,76 | 305,76 |
| Кефир или молоко | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
| **итого** |  |  | **11,9** | **13,55** | **12,5** | **16,1** | **8,2** | **8,2** | **422,7** | **422,7** |
|  | | | **58,54** | **62,84** | **51,39** | **57,53** | **214,85** | **230,93** | **1583,8** | **1699** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,3%** | **19,0%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **29,4%** | **32,0%** | **жиры** | **0,9** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **15,2%** | **14,1%** | **углеводы** | **4,0** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Запеканка из творога со сметаной | 100/15 | 150/20 | 16 | 24 | 14,3 | 21,4 | 17,5 | 26,2 | 263 | 394,5 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,8 | 2,8 | 23,4 | 23,4 | 134 | 134 |
| Кондитерское изделие | 30 | 30 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 12,9 | 12,9 | 87,9 | 87,9 |
| **итого** |  |  | **19,72** | **27,72** | **17,1** | **24,2** | **53,8** | **62,5** | **484,9** | **616,4** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Озорник" с м/р | 75 | 100 | 0,87 | 1,16 | 6,81 | 9,08 | 9,39 | 12,52 | 102,25 | 136,34 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 250 | 2,75 | 2,75 | 4,25 | 4,25 | 19,25 | 19,25 | 125 | 125 |
| Митболы "СМАК" | 75 | 75 | 6,5 | 6,5 | 13,44 | 13,44 | 6,57 | 6,57 | 175,2 | 175,2 |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе | 125 | 125 | 2,6 | 2,6 | 7,3 | 7,3 | 18,5 | 18,5 | 150 | 150 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 25,2 | 25,2 | 100 | 100 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **17,72** | **19,11** | **32,3** | **34,67** | **105,41** | **115,14** | **779,95** | **845,8** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Блины с повидлом | 100/15 | 150/20 | 7,3 | 10,9 | 6,4 | 9,6 | 44 | 50,4 | 263 | 330 |
| Напиток "Родничок" | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 7,3 | 134 | 134 |
| **итого** |  |  | **7,3** | **10,9** | **6,4** | **9,6** | **51,3** | **57,7** | **397** | **464** |
|  | | | **44,74** | **57,73** | **55,8** | **68,47** | **210,51** | **235,34** | **1661,9** | **1926** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **25,4%** | **27,0%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **30,5%** | **30,0%** | **жиры** | **1,2** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **13,0%** | **8,1%** | **углеводы** | **4,2** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Биточки | 50 | 60 | 9,55 | 11,5 | 8 | 9,6 | 2,25 | 2,7 | 77 | 92,4 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 150 | 3,2 | 3,2 | 4,95 | 4,95 | 20,1 | 20,1 | 138 | 138 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 2,2 | 3,15 | 0,25 | 0,35 | 12,2 | 17,6 | 63,75 | 91,5 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 185/15 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 5,7 | 5,7 | 7,9 | 7,9 | 9,7 | 9,7 | 135 | 135 |
| **итого** |  |  | **20,85** | **23,75** | **21,16** | **22,86** | **59,25** | **65,1** | **469,75** | **512,9** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Овощи свежие или консервированные порционно | 60 | 80 | 1,32 | 1,76 | 0,24 | 0,32 | 6,72 | 8,96 | 34,2 | 45,6 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | 250/5 | 2,75 | 2,75 | 7,5 | 7,5 | 11,25 | 11,25 | 113 | 113 |
| Плов из свинины | 50/120 | 50/120 | 13,3 | 13,3 | 23,3 | 23,3 | 28,9 | 28,9 | 379 | 379 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 21,8 | 21,8 | 88 | 88 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 4,4 | 4,4 | 0,5 | 0,5 | 26,5 | 26,5 | 127,5 | 127,5 |
| **итого** |  |  | **22,07** | **22,51** | **31,54** | **31,62** | **95,17** | **97,41** | **741,7** | **753,6** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Драники со сметаной | 100/10 | 100/10 | 3 | 3 | 7,4 | 7,4 | 20,3 | 20,3 | 160 | 160 |
| Кефир | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
| **итого** |  |  | **8,6** | **8,6** | **13,8** | **13,8** | **28,5** | **28,5** | **277** | **277** |
|  | | | **51,52** | **54,86** | **66,5** | **68,28** | **182,92** | **191,01** | **1488,5** | **1544** |
|  | **6-10 лет** | **11-13 лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,0%** | **17,5%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **36,9%** | **37,7%** | **жиры** | **1,3** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **11,0%** | **10,0%** | **углеводы** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Омлет с мясными продуктами (колбасой) | 130 | 130 | 14 | 14 | 16,6 | 16,6 | 2 | 2 | 213 | 213 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 2,2 | 3,15 | 0,25 | 0,35 | 12,2 | 17,6 | 63,75 | 91,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 2,51 | 2,51 | 2,2 | 2,2 | 17,73 | 17,73 | 97,97 | 97,97 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 39,6 | 39,6 | 120 | 120 |
| **итого** |  |  | **19,51** | **20,46** | **19,85** | **19,95** | **71,53** | **76,93** | **494,72** | **522,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат "Цыпленок" с м/р | 50 | 100 | 5,7 | 11,4 | 8,6 | 17,2 | 2 | 4 | 109,5 | 219 |
| Суп молочный с овсяными х хлопьями | 250 | 250 | 7,75 | 7,75 | 11,25 | 11,25 | 15,75 | 15,75 | 235 | 235 |
| Котлеты из птицы "Оригинальные" | 75 | 75 | 13 | 13 | 13,6 | 13,6 | 6,6 | 6,6 | 237 | 237 |
| Картофель, запеченный дольками | 150 | 150 | 2 | 2 | 1,2 | 1,2 | 19,4 | 19,4 | 96,4 | 96,4 |
| Сок | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 49,6 | 49,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 2,2 | 3,15 | 0,25 | 0,35 | 12,2 | 17,6 | 63,75 | 91,5 |
| **итого** |  |  | **31,45** | **38,1** | **35,7** | **44,4** | **105,55** | **112,95** | **791,65** | **928,9** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Манник "Полосатик"со сметаной | 150/20 | 150/20 | 5,8 | 5,8 | 11,6 | 11,6 | 35 | 35 | 268 | 268 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,16 | 7,16 | 30 | 30 |
| **итого** |  |  | **5,8** | **5,8** | **11,6** | **11,6** | **42,16** | **42,16** | **298** | **298** |
|  | | | **56,76** | **64,36** | **67,15** | **75,95** | **219,24** | **232,04** | **1584,4** | **1749** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **21,8%** | **20,0%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **25,7%** | **30,0%** | **жиры** | **1,2** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **15,3%** | **15,7%** | **углеводы** | **3,9** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | | **белки** | | **жиры** | | **углеводы** | | **энергетическая ценность, ккал** | |
| **ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя** | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** | **6-10 л** | **11-18л** |
| Биточки "Крепыш" | 50 | 75 | 7,9 | 11,8 | 4,1 | 6,3 | 7 | 10,5 | 97 | 145 |
| Каша рисовая вязкая | 100 | 150 | 2,7 | 4,05 | 2,8 | 4,2 | 14,8 | 22,3 | 131 | 196,5 |
| Гренки "Лакомка" | 50 | 50 | 1,5 | 1,7 | 7,5 | 8,75 | 9,8 | 11,4 | 134 | 156,3 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 185/15 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| **итого** |  |  | **12,3** | **17,75** | **14,46** | **19,31** | **46,6** | **59,2** | **418** | **553,8** |
| **Обед** |  | | | | | | | | | |
| Салат Оригинальный со свеклой и м/р | 80 | 100 | 1,28 | 1,6 | 3,5 | 4,4 | 8,4 | 10,5 | 70,4 | 88 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/20 | 250/5 | 6,25 | 6,25 | 2,6 | 2,6 | 14,25 | 14,25 | 104,2 | 104,2 |
| Рыба жареная "Золотая рыбка" | 75 | 75 | 19,2 | 19,2 | 21,6 | 21,6 | 7,6 | 7,6 | 271,1 | 271,1 |
| Пюре картофельное | 100 | 150 | 2,1 | 3,2 | 3,3 | 4,95 | 13,4 | 20,1 | 92 | 138 |
| Кисель из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 67 | 67 | 264 | 264 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 4,4 | 5,5 | 0,5 | 0,6 | 26,5 | 33,1 | 127,5 | 159,3 |
| **итого** |  |  | **33,23** | **35,75** | **31,5** | **34,15** | **137,15** | **152,55** | **929,2** | **1025** |
| **Полдник** |  | | | | | | | | | |
| Оладьи со сметаной | 100/15 | 100/15 | 8 | 8 | 10,2 | 10,2 | 40,2 | 40,2 | 285 | 285 |
| Кефир или молоко | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
| **итого** |  |  | **13,6** | **13,6** | **16,6** | **16,6** | **48,4** | **48,4** | **402** | **402** |
|  | | | **59,13** | **67,1** | **62,56** | **70,06** | **232,15** | **260,15** | **1749,2** | **1980** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  | **6-10 лет** |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **24,5%** | **22,6%** | **белки** | **1,0** |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | **34,2%** | **34,8%** | **жиры** | **1,1** |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | **15,0%** | **7,5%** | **углеводы** | **4,1** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |