

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБУ ЗСДОЛ

"Осетр"

Авдеева Е.С.

« 11 » 2021г.

Муниципальное бюджетное учреждение  
ЗСДОЛ «ОСЕТР»

**ПРИМЕРНОЕ 21-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, 2 УЖИН)**  
**(для детей от 7 лет до 11 лет)**

Список используемых сборников рецептур:

-Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания  
ООО «Партнер» Уфа 2014г.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
«Дели Принт» 2011г.\*

- Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного  
питания» «Дом славянской книги» 2017г.\*\*

О питании в таблицах "ГАЛА-Издательство" Москва 2009год Г.Г.Снигур(№(с))

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,2016(№(к))

2021 ГОД

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---|---|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                       | Б                | Ж | У |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9              |

7-11 лет

1 день

Обед

|                                                   |      |      |           |        |        |        |         |          |
|---------------------------------------------------|------|------|-----------|--------|--------|--------|---------|----------|
| Помидор свежий порционный                         |      |      | 70        | 0,42   | 0      | 2,03   | 9,8     | №71*     |
| Помидор                                           | 82,6 | 70   |           | 0,42   |        | 2,03   | 9,8     |          |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом               |      |      | 12,5\250  | 9,62   | 7,7    | 22,9   | 180,6   | №63      |
| Говядина                                          | 27   | 20   |           | 3,72   | 3,2    |        | 22      |          |
| Картофель                                         | 62,5 | 50   |           | 1      | 0,05   | 9,85   | 41,5    |          |
| Горох                                             | 20,2 | 20   |           | 4,6    | 0,32   | 11,4   | 64,6    |          |
| Лук                                               | 11,9 | 10   |           | 0,17   |        | 0,95   | 4,3     |          |
| Морковь                                           | 16,2 | 13   |           | 0,13   | 0,01   | 0,7    | 3,3     |          |
| Масло растительное                                | 4    | 4    |           |        | 4,12   |        | 44,9    |          |
| Соль                                              | 1    | 1    |           |        |        |        |         |          |
| Гренки пшеничные                                  |      |      | 20        | 1,48   | 0,58   | 10,28  | 50      | №1067*** |
| Хлеб пшеничный                                    | 37,5 | 31,5 |           | 1,48   | 0,58   | 10,28  | 50      |          |
| Тефтели из говядины с кашей гречневой рассыпчатой |      |      | 80/30/150 |        |        |        |         |          |
| Тефтели из говядины                               |      |      | 80/30     | 13,289 | 15,195 | 16,729 | 255,092 | №104     |
| Говядина                                          | 68,8 | 50,7 |           | 9,574  | 6,286  |        | 93,82   |          |
| Молоко                                            | 16   | 16   |           | 0,446  | 0,51   | 0,749  | 9,256   |          |
| Хлеб пшеничный                                    | 10,7 | 10,7 |           | 0,791  | 0,31   | 5,492  | 26,75   |          |
| Лук                                               | 31,7 | 26,7 |           | 0,453  |        | 2,536  | 11,481  |          |
| Масло растительное                                | 8    | 8    |           |        | 6,592  |        | 71,84   |          |
| Мука                                              | 5,3  | 5,3  |           | 0,5    | 0,045  | 3,71   | 16,35   |          |
| Масло сливочное                                   | 1,75 | 1,75 |           | 0,012  | 1,435  |        | 15,73   |          |
| Морковь                                           | 2,2  | 1,8  |           | 0,023  | 0,001  | 0,135  | 1,494   |          |
| Мука                                              | 1,3  | 1,3  |           | 0,338  | 0,015  | 2,47   | 4,342   |          |
| Томатное пюре                                     | 4,2  | 4,2  |           | 0,151  | 0,001  | 1,331  | 2,646   |          |
| Лук                                               | 0,7  | 0,6  |           | 1,001  |        | 0,006  | 0,258   |          |
| Сахар                                             | 0,3  | 0,3  |           |        |        | 0,3    | 1,125   |          |
| Соль                                              | 0,5  | 0,5  |           |        |        |        |         |          |
| Каша гречневая рассыпчатая                        |      |      | 150       | 7,96   | 5,72   | 42,845 | 215,38  | №172     |
| Гречка                                            | 71,4 | 71,4 |           | 7,93   | 1,6    | 42,8   | 190,38  |          |
| Масло сливочное                                   | 4,2  | 4,2  |           | 0,03   | 4,12   | 0,045  | 25      |          |
| Соль                                              | 0,5  | 0,5  |           |        |        |        |         |          |
| Компот из сухофруктов                             |      |      | 200       | 0,716  | 0,104  | 31,28  | 129,4   | №349*    |
| Изюм                                              | 4    | 4    |           | 0,116  | 0,024  | 2,64   | 10,56   |          |
| Курага                                            | 8    | 8    |           | 0,416  | 0,024  | 4,08   | 18,56   |          |
| Чернослив                                         | 8    | 8    |           | 0,184  | 0,056  | 4,6    | 20,48   |          |
| Сахарный песок                                    | 20   | 20   |           |        |        | 19,96  | 79,8    |          |
| Хлеб ржаной                                       |      |      | 40        | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |          |

|                             |        |       |                     |                  |       |        |                  |             |
|-----------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|-------|--------|------------------|-------------|
| Хлеб ржаной                 | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48  | 18,56  | 86               |             |
| Хлеб пшеничный              |        |       | 25                  | 1,85             | 0,72  | 12,85  | 62,5             |             |
| Хлеб пшеничный              | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72  | 12,85  | 62,5             |             |
| Итого за обед               |        |       |                     | 38,06            | 30,50 | 157,47 | 988,77           |             |
|                             |        |       | Подник              |                  |       |        |                  |             |
| Кефир                       |        |       | 200                 | 4                | 0,1   | 7,6    | 48               |             |
| Кефир                       | 207    | 200   |                     | 4                | 0,1   | 7,6    | 48               |             |
| Наименование блюда          | Брутто | Нетто | Масса порции, грамм | Пищевые вещества |       |        | Энерг. цен, ккал | № рецептуры |
|                             | 2      | 3     | 4                   | Б                | Ж     | У      | 8                | 9           |
| Слойка                      |        |       | 70                  | 8,68             | 10,08 | 23,3   | 168              |             |
| Слойка                      | 70     | 70    |                     | 8,68             | 10,08 | 23,3   | 168              |             |
| Фрукт сезонный*             |        |       | 100                 | 0,6              |       | 14,7   | 63               |             |
|                             | 100    | 100   |                     | 0,6              |       | 14,7   | 63               |             |
| Итого за полдник            |        |       |                     | 13,28            | 10,18 | 45,60  | 279,00           |             |
|                             |        |       | Ужин                |                  |       |        |                  |             |
| Огурец свежий порционный    |        |       | 70                  | 0,56             | 0     | 2,1    | 10,5             | №71*        |
| Огурец                      | 73,6   | 70    |                     | 0,56             |       | 2,1    | 10,5             |             |
| Капуста тушеная с сосисками |        |       | 200/120             |                  |       |        |                  |             |
| Капуста тушеная             |        |       | 200                 | 5,434            | 4,909 | 22,295 | 171,872          |             |
| Капуста                     | 301,7  | 239,6 |                     | 4,707            |       | 11,663 | 73,745           |             |
| Масло слив.                 | 7,3    | 7,3   |                     | 0,047            | 4,882 | 0,071  | 54,336           |             |
| Лук                         | 10     | 8,4   |                     | 0,146            |       | 0,658  | 3,951            | №140        |
| Морковь                     | 5,2    | 4,2   |                     | 0,059            | 0,003 | 0,313  | 1,515            |             |
| Томатное пюре               | 5      | 5     |                     | 0,195            |       | 0,645  | 3,457            |             |
| Мука                        | 2,5    | 2,5   |                     | 0,28             | 0,024 | 2,067  | 9,153            |             |
| Сахар                       | 6,3    | 6,3   |                     |                  |       | 6,878  | 25,715           |             |
| Соль                        | 1,5    | 1,5   |                     |                  |       |        |                  |             |
| Сосиски отварные            |        |       | 120                 | 4,7              | 9,9   | 0,4    | 110              | №124        |
| Сосиски                     | 122,5  | 120   |                     | 4,7              | 9,9   | 0,4    | 110              |             |
| Чай с лимоном               |        |       | 200/15/7            | 0,263            | 0,057 | 15,25  | 63,75            |             |
| Чай                         | 0,5    | 0,5   |                     | 0,2              | 0,05  | 0,07   | 1,52             | №377*       |
| Сахар                       | 15     | 15    |                     |                  |       | 14,97  | 59,85            |             |
| Лимон                       | 8      | 7     |                     | 0,063            | 0,007 | 0,21   | 2,38             |             |
| Хлеб ржаной                 |        |       | 40                  | 2,72             | 0,48  | 14,56  | 86               |             |
| Хлеб ржаной                 | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48  | 14,56  | 86               |             |
| Хлеб пшеничный              |        |       | 25                  | 1,85             | 0,72  | 12,85  | 62,5             |             |
| Хлеб пшеничный              | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72  | 12,85  | 62,5             |             |
| Итого за ужин               |        |       |                     | 15,53            | 16,07 | 67,46  | 504,62           |             |
|                             |        |       | 2-ой ужин           |                  |       |        |                  |             |
| Молочный коктейль "Чудо"    |        |       | 200                 | 0,6              | 0,4   | 1,9    | 130              |             |
| Молочный коктейль           | 200    | 200   |                     | 0,6              | 0,4   | 1,9    | 130              |             |
| Печенье                     |        |       | 50                  | 2,22             | 3     | 20,9   | 56               |             |
| печенье                     | 50     | 50    |                     | 2,22             | 3     | 20,9   | 56               |             |
| Итого за 2 ужин             |        |       |                     | 2,82             | 3,40  | 22,80  | 186,00           |             |
| Итого за день               |        |       |                     | 69,68            | 60,15 | 293,33 | 1958,39          |             |

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---|---|---------------------|---------------|
|                       |        |       |                       | Б                | Ж | У |                     |               |
| 1                     | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9             |

7-11 лет

2 день

Завтрак

|                                                         |         |       |                 |               |               |               |                |       |
|---------------------------------------------------------|---------|-------|-----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| <b>Запеканка из творога с соусом шоколадным</b>         |         |       | <b>150\50</b>   | <b>22,728</b> | <b>20,786</b> | <b>32,542</b> | <b>371,338</b> | №223  |
| Творог                                                  | 141,3   | 140   |                 | 20,173        | 14,8          | 1,2           | 218,2          |       |
| Манка                                                   | 10      | 10    |                 | 1,5           | 0,093         | 17,323        | 56,497         |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 13,3          | 49,86          |       |
| Яйцо                                                    | 1\10 шт | 3,8   |                 | 0,677         | 0,613         | 0,037         | 8,321          |       |
| Сухари панир.                                           | 6,2     | 6,2   |                 | 0,198         | 0,66          | 0,492         | 7,66           |       |
| Сметана                                                 | 6,2     | 6,2   |                 | 0,15          | 0,5           | 0,145         | 5,8            |       |
| Масло слив.                                             | 6,2     | 6,2   |                 | 0,03          | 4,12          | 0,045         | 25             |       |
| Соль                                                    | 1       | 1     |                 |               |               |               |                | №834  |
| <b>Соус шоколадный</b>                                  |         |       | <b>50</b>       | <b>3,399</b>  | <b>3,275</b>  | <b>48,725</b> | <b>149,9</b>   |       |
| Какао                                                   | 5       | 5     |                 | 1,215         | 0,75          | 0,51          | 14,45          |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 19,96         | 74,8           |       |
| Молоко сгущеное                                         | 22,75   | 22,75 |                 | 2,184         | 2,525         | 28,255        | 60,65          |       |
| <b>Бутерброд с рыбой красной с/с и маслом сливочным</b> |         |       | <b>30\10\30</b> | <b>7,08</b>   | <b>10,37</b>  | <b>17,4</b>   | <b>181,54</b>  | №10** |
| Рыба красная с/с(филе)                                  | 30      | 30    |                 | 4,06          | 3,04          | 1,85          | 56,54          |       |
| Масло слив.                                             | 10      | 10    |                 | 0,8           | 6,46          | 0,13          | 50             |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 30      | 30    |                 | 2,22          | 0,87          | 15,42         | 75             |       |
| <b>Кофейный напиток</b>                                 |         |       | <b>200</b>      | <b>2,5</b>    | <b>2,752</b>  | <b>13,53</b>  | <b>86,24</b>   | №286  |
| Кофейный напиток                                        | 8       | 8     |                 | 1,1           | 1,152         | 1,2           | 19,84          |       |
| Молоко                                                  | 100     | 100   |                 | 1,4           | 1,6           | 2,35          | 29             |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 9,98          | 37,4           |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                                    |         |       | <b>200</b>      | <b>1</b>      | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>   | <b>92</b>      |       |
|                                                         | 200     | 200   |                 | 1             | 0,2           | 20,2          | 92             |       |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |         |       |                 | <b>36,71</b>  | <b>37,38</b>  | <b>132,40</b> | <b>881,02</b>  |       |

Обед

|                                                         |      |     |                  |             |             |              |               |      |
|---------------------------------------------------------|------|-----|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>                         |      |     | <b>70</b>        | <b>0,56</b> | <b>0</b>    | <b>2,1</b>   | <b>10,5</b>   | №71* |
| Огурец                                                  | 73,6 | 70  |                  | 0,56        |             | 2,1          | 10,5          |      |
| <b>Борщ с мясом с капустой и картофелем со сметаной</b> |      |     | <b>25\250\10</b> | <b>7,03</b> | <b>6,65</b> | <b>14,65</b> | <b>159,88</b> | №56  |
| Мясо                                                    | 54   | 40  |                  | 4,72        | 1,5         |              | 44,3          |      |
| Свекла                                                  | 50   | 40  |                  | 0,68        |             | 4,32         | 15,2          |      |
| Капуста                                                 | 25   | 20  |                  | 0,36        |             | 1,08         | 5,6           |      |
| Картофель                                               | 25   | 20  |                  | 0,4         | 0,02        | 3,94         | 16,6          |      |
| Морковь                                                 | 12,5 | 10  |                  | 0,13        | 0,01        | 0,7          | 3,3           |      |
| Лук                                                     | 11,9 | 10  |                  | 0,17        |             | 0,95         | 4,3           |      |
| Томат-паста                                             | 3    | 3   |                  | 0,27        |             | 0,88         | 4,73          |      |
| Масло растит.                                           | 4    | 4   |                  |             | 4,12        |              | 44,9          |      |
| Сахар                                                   | 3    | 3   |                  |             |             | 2,49         | 9,35          |      |
| Соль                                                    | 1,5  | 1,5 |                  |             |             |              |               |      |

|                                              |        |       |                           |                  |               |               |                     |          |
|----------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|----------|
| Сметана                                      | 10     | 10    |                           | 0,3              | 1             | 0,29          | 11,6                |          |
| Наименование<br>блюда                        | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|                                              |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |          |
| 1                                            | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9        |
| <b>Котлета рыбная, пюре<br/>картофельное</b> |        |       | <b>110/150</b>            |                  |               |               |                     |          |
| <b>Котлета рыбная</b>                        |        |       | <b>110</b>                | <b>16,693</b>    | <b>12,598</b> | <b>15,598</b> | <b>225,062</b>      | №83      |
| Минтай с/м(филе)                             | 76*    | 73,2  |                           | 9,11             | 0,439         |               | 52,74               |          |
| Молоко                                       | 28,6   | 28,6  |                           | 5,25             | 0,915         | 0,132         | 16,552              |          |
| Хлеб пшеничный                               | 19,8   | 19,8  |                           | 1,465            | 0,574         | 10,177        | 49,5                |          |
| Сухари панир.                                | 11     | 11    |                           | 0,868            | 0,11          | 5,289         | 26,28               |          |
| Масло раст.                                  | 8,8    | 8,8   |                           |                  | 10,56         |               | 79,99               |          |
| Соль                                         | 1      | 1     |                           |                  |               |               |                     |          |
| <b>Пюре картофельное</b>                     |        |       | <b>150</b>                | <b>3,16</b>      | <b>4,968</b>  | <b>26,295</b> | <b>140,75</b>       | №138     |
| Картофель                                    | 171    | 128,3 |                           | 2,5              | 0,128         | 25,2          | 103,7               |          |
| Молоко                                       | 23,70  | 22,5  |                           | 0,63             | 0,72          | 1,05          | 12,05               |          |
| Соль                                         | 2      | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |          |
| Масло слив                                   | 5,3    | 5,3   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                |        |       | <b>200</b>                | <b>0,16</b>      | <b>0,16</b>   | <b>25,388</b> | <b>78,25</b>        | №294     |
| Яблоки                                       | 45,5   | 40    |                           | 0,16             | 0,16          | 7,92          | 18,4                |          |
| Сахар                                        | 15     | 15    |                           |                  |               | 17,468        | 59,85               |          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |          |
| Хлеб ржаной                                  | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |          |
| Хлеб пшеничный                               | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |          |
| <b>Итого за обед</b>                         |        |       |                           | <b>32,17</b>     | <b>25,58</b>  | <b>115,44</b> | <b>762,94</b>       |          |

**Полдник**

|                                    |        |      |               |              |             |               |               |      |
|------------------------------------|--------|------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------|
| <b>Отвар из плодов шиповника</b>   |        |      | <b>200</b>    | <b>0,8</b>   |             | <b>31,96</b>  | <b>95,4</b>   | №301 |
| Шиповник                           | 20     | 20   |               | 0,8          |             | 12            | 20,6          |      |
| Сахар                              | 20     | 20   |               |              |             | 19,96         | 74,8          |      |
| <b>Оладьи со сгущенным молоком</b> |        |      | <b>150/50</b> | <b>11,93</b> | <b>20,4</b> | <b>115,91</b> | <b>493,19</b> | №246 |
| Мука пшеничная                     | 84,6   | 84,6 |               | 4,74         | 1,05        | 46,59         | 220,37        |      |
| Яйцо                               | 1\40шт | 4    |               | 0,53         | 0,22        | 0,03          | 5,59          |      |
| Молоко                             | 84,6   | 84,6 |               | 1,54         | 2,71        | 3,98          | 37,43         |      |
| Дрожжи                             | 1,8    | 1,8  |               | 0,32         | 0,07        | 0,22          | 2,73          |      |
| Сахар                              | 3      | 3    |               |              |             | 2,99          | 11,97         |      |
| Масло растительное                 | 9      | 9    |               |              | 10,8        |               | 81,8          |      |
| Соль                               | 0,8    | 0,8  |               |              |             |               |               |      |

|                    |        |       |                     |                  |       |        |                  |            |
|--------------------|--------|-------|---------------------|------------------|-------|--------|------------------|------------|
| Молоко сгущенное   | 51     | 50    |                     | 4,8              | 5,55  | 62,1   | 133,3            |            |
| Фрукт сезонный*    |        |       | 100                 | 0,6              |       | 14,7   | 63               |            |
|                    | 100    | 100   |                     | 0,6              |       | 14,7   | 63               |            |
| Итого за полдник   |        |       |                     | 13,33            | 20,40 | 162,57 | 651,59           |            |
| Наименование блюда | Брутто | Нетто | масса порции, грамм | Пищевые вещества |       |        | Энерг. цен, ккал | № рецептур |
|                    |        |       |                     | Б                | Ж     | У      |                  |            |
| 1                  | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6     | 7      | 8                | 9          |

#### Ужин

|                                                             |       |      |           |        |        |        |         |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|------|-----------|--------|--------|--------|---------|-------|
| Помидор свежий порционный                                   |       |      | 70        | 0,42   | 0      | 2,03   | 9,8     | №76*  |
| Помидор                                                     | 82,6  | 70   |           | 0,42   |        | 2,03   | 9,8     |       |
| Гуляш изотварной говядины с макаронными изделиями отварными |       |      | 60/50/200 |        |        |        |         |       |
| Гуляш из отварной говядины                                  |       |      | 60/50     | 18,573 | 17,471 | 4,043  | 183,637 |       |
| Мясо говядина                                               | 131,5 | 96,8 |           | 17,88  | 11,99  |        | 106,1   | №96   |
| Морковь                                                     | 3     | 2,4  |           | 0,03   | 0,002  | 0,168  | 0,792   |       |
| Лук                                                         | 2,9   | 2,4  |           | 0,04   |        | 0,228  | 1,032   |       |
| Томатная паста                                              | 2,4   | 2,4  |           | 0,086  |        | 0,28   | 1,513   |       |
| Масло растительное                                          | 6,7   | 6,7  |           |        | 5,45   |        | 60,1    |       |
| Мука пшеничная                                              | 2,7   | 2,7  |           | 0,27   | 0,02   | 1,89   | 7,29    |       |
| Морковь                                                     | 11,7  | 9,3  |           | 0,12   | 0,009  | 0,651  | 3,069   |       |
| Лук                                                         | 10,3  | 8,7  |           | 0,147  |        | 0,826  | 3,741   |       |
| Соль                                                        | 1,5   | 1,5  |           |        |        |        |         |       |
| Макаронные изделия отварные                                 |       |      | 200       | 8,05   | 6,73   | 57,97  | 255,49  | №211  |
| Макароны                                                    | 70    | 70   |           | 7,982  | 2,4    | 56,924 | 207,9   |       |
| Масло сливочное                                             | 7,3   | 7,3  |           | 0,068  | 4,33   | 1,046  | 47,59   |       |
| Соль                                                        | 1,5   | 1,5  |           |        |        |        |         |       |
| Чай с сахаром                                               |       |      | 200/15    | 0,2    | 0,05   | 15,04  | 61,37   | №376* |
| Чай, заварка                                                | 0,5   | 0,5  |           | 0,2    | 0,05   | 0,07   | 1,52    |       |
| Сахар                                                       | 15    | 15   |           |        |        | 14,97  | 59,85   |       |
| Хлеб ржаной                                                 |       |      | 40        | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |       |
| Хлеб ржаной                                                 | 40    | 40   |           | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |       |
| Хлеб пшеничный                                              |       |      | 25        | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |       |
| Хлеб пшеничный                                              | 25    | 25   |           | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |       |
| Итого за ужин                                               |       |      |           | 31,81  | 25,45  | 110,49 | 658,80  |       |

#### 2-ой ужин

|                    |     |     |     |        |        |        |         |  |
|--------------------|-----|-----|-----|--------|--------|--------|---------|--|
| Йогурт питьевой    |     |     | 200 | 2,31   | 1,38   | 5,46   | 48,7    |  |
| Йогурт питьевой    | 200 | 200 |     | 2,31   | 1,38   | 5,46   | 48,7    |  |
| Конфета шоколадная |     |     | 30  | 0,81   | 1,29   | 24,69  | 57,4    |  |
| Конфета шоколадная | 30  | 30  |     | 0,81   | 1,29   | 24,69  | 57,4    |  |
| Итого за 2ужин     |     |     |     | 3,12   | 2,67   | 30,15  | 106,10  |  |
| Итого за день      |     |     |     | 117,14 | 111,48 | 551,05 | 3060,45 |  |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

\*+4% к массе нетто на оттайку

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---|---|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                       | Б                | Ж | У |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9              |

7-11 лет

3 день

Завтрак

|                                                        |       |       |               |              |              |               |                |        |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| <b>Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом</b> |       |       | <b>200/10</b> | <b>7,84</b>  | <b>12,37</b> | <b>32,274</b> | <b>242,67</b>  | №190 * |
| Манка                                                  | 30,8  | 30,8  |               | 3,82         | 2,23         | 22,25         | 105,4          |        |
| Молоко                                                 | 105,6 | 105,6 |               | 3,22         | 3,68         | 4,405         | 66,7           |        |
| Сахар                                                  | 5     | 5     |               |              |              | 5,489         | 20,57          |        |
| Соль                                                   | 0,3   | 0,3   |               |              |              |               |                |        |
| Масло сливочное                                        | 10    | 10    |               | 0,8          | 6,46         | 0,13          | 50             |        |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                  |       |       | <b>37</b>     | <b>2,7</b>   | <b>1</b>     | <b>19</b>     | <b>92</b>      |        |
| Хлеб пшеничный                                         | 37    | 37    |               | 2,7          | 1            | 19            | 92             |        |
| <b>Бутерброд с карбонатом</b>                          |       |       | <b>30/30</b>  | <b>6,074</b> | <b>7,414</b> | <b>15,55</b>  | <b>123,136</b> | №8**   |
| Карбонат                                               | 30    | 30    |               | 3,854        | 6,544        | 0,15          | 48,136         |        |
| Хлеб пшеничный                                         | 30    | 30    |               | 2,22         | 0,87         | 15,4          | 75             |        |
| <b>Какао с молоком</b>                                 |       |       | <b>200</b>    | <b>3,772</b> | <b>3,8</b>   | <b>15,088</b> | <b>106,96</b>  | №288   |
| Какао                                                  | 4     | 4     |               | 0,972        | 0,6          | 0,408         | 11,56          |        |
| Молоко                                                 | 100   | 100   |               | 2,8          | 3,2          | 4,7           | 58             |        |
| Сахар                                                  | 10    | 10    |               |              |              | 9,98          | 37,4           |        |
| <b>Сок фруктовый</b>                                   |       |       | <b>200</b>    | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92</b>      |        |
|                                                        | 200   | 200   |               | 1            | 0,2          | 20,2          | 92             |        |
| <b>Итого за завтрак</b>                                |       |       |               | <b>21,39</b> | <b>24,78</b> | <b>102,11</b> | <b>656,77</b>  |        |

Обед

|                                              |      |     |               |              |             |               |               |       |
|----------------------------------------------|------|-----|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Помидор свежий порционный</b>             |      |     | <b>70</b>     | <b>0,42</b>  | <b>0</b>    | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>    | №71*  |
| Помидор                                      | 82,6 | 70  |               | 0,42         |             | 2,03          | 9,8           |       |
| <b>Суп с макаронными изделиями и курицей</b> |      |     | <b>25/250</b> | <b>7,764</b> | <b>8,73</b> | <b>17,011</b> | <b>182,42</b> | №111* |
| Куры                                         | 45   | 32  |               | 5,33         | 4,42        | 0,144         | 65,88         |       |
| Вермишель                                    | 20   | 20  |               | 2,08         | 0,18        | 15,04         | 66,4          |       |
| Морковь                                      | 12,5 | 10  |               | 0,13         | 0,01        | 0,7           | 3,3,          |       |
| Лук                                          | 12   | 10  |               | 0,17         |             | 0,95          | 4,3           |       |
| Масло растит.                                | 5    | 5   |               |              | 4,12        |               | 44,9          |       |
| Томатное пюре                                | 1,5  | 1,5 |               | 0,054        |             | 0,177         | 0,94          |       |
| Соль                                         | 2    | 2   |               |              |             |               |               |       |

| Наименование<br>блюда                | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|----------------|
|                                      |        |       |                           | Б                | Ж            | У             |                     |                |
| 1                                    | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9              |
| <b>Куры отварные с кашей рисовой</b> |        |       | <b>110/150</b>            |                  |              |               |                     |                |
| <b>Куры отварные</b>                 |        |       | <b>110</b>                | <b>23,077</b>    | <b>26,31</b> | <b>1,285</b>  | <b>316,89</b>       | №125           |
| Куры                                 | 191,4  | 167,2 |                           | 23,026           | 26,31        | 1             | 315,6               |                |
| Лук                                  | 5,7    | 4,8   |                           | 0,051            |              | 0,285         | 1,29                |                |
| Соль                                 | 1      | 1     |                           |                  |              |               |                     |                |
| <b>Каша рассыпчатая рисовая</b>      |        |       | <b>150</b>                | <b>7,94</b>      | <b>4,97</b>  | <b>41,399</b> | <b>175,18</b>       | №176           |
| Рис                                  | 53,5   | 53,5  |                           | 7,91             | 0,3          | 41,35         | 132,8               |                |
| Масло слив                           | 4      | 4     |                           | 0,03             | 4,67         | 0,049         | 42,38               |                |
| Соль                                 | 0,5    | 0,5   |                           |                  |              |               |                     |                |
| <b>Икра кабачковая</b>               |        |       | <b>50</b>                 | <b>1</b>         | <b>4,5</b>   | <b>4,3</b>    | <b>61</b>           | №50**          |
| Икра кабачковая                      | 53     | 50    |                           | 1                | 4,5          | 4,3           | 61                  |                |
| <b>Компот из апельсинов</b>          |        |       | <b>200</b>                | <b>0,49</b>      | <b>0,11</b>  | <b>19,42</b>  | <b>81,35</b>        | №291           |
| Апельсин                             | 75     | 50    |                           | 0,49             | 0,11         | 4,45          | 21,5                |                |
| Сахар                                | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97         | 59,85               |                |
| <b>Хлеб ржаной</b>                   |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |                |
| Хлеб ржаной                          | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 18,56         | 86                  |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |                |
| Хлеб пшеничный                       | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |                |
| <b>Итого за обед</b>                 |        |       |                           | <b>45,26</b>     | <b>45,82</b> | <b>116,86</b> | <b>975,14</b>       |                |

**Полдник**

|                         |     |     |            |              |              |              |               |  |
|-------------------------|-----|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>Ряженка</b>          |     |     | <b>200</b> | <b>5,8</b>   | <b>5</b>     | <b>8,4</b>   | <b>101,34</b> |  |
| Ряженка                 | 206 | 200 |            | 5,8          | 5            | 8,4          | 101,34        |  |
| <b>Слойка</b>           |     |     | <b>70</b>  | <b>4,68</b>  | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>  | <b>168</b>    |  |
| Слойка                  | 70  | 70  |            | 4,68         | 10,08        | 23,3         | 168           |  |
| <b>Фрукт сезонный*</b>  |     |     | <b>100</b> | <b>0,6</b>   |              | <b>14,7</b>  | <b>63</b>     |  |
|                         | 100 | 100 |            | 0,6          |              | 14,7         | 63            |  |
| <b>Итого за полдник</b> |     |     |            | <b>11,08</b> | <b>15,08</b> | <b>46,40</b> | <b>332,34</b> |  |

**Ужин**

|                                       |       |      |               |              |               |             |                |      |
|---------------------------------------|-------|------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------|------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>       |       |      | <b>70</b>     | <b>0,56</b>  | <b>0</b>      | <b>2,1</b>  | <b>10,5</b>    | №71* |
| Огурец                                | 73,6  | 70   |               | 0,56         |               | 2,1         | 10,5           |      |
| <b>Сельдь слабосоленая(порционно)</b> |       |      | <b>30</b>     | <b>3,4</b>   | <b>2,12</b>   |             | <b>36,2</b>    | №47* |
| Сельдь слабосоленая<br>(филе)         | 30    | 30   |               | 3,4          | 2,12          |             | 36,2           |      |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>            |       |      | <b>60/140</b> | <b>18,33</b> | <b>16,272</b> | <b>44,4</b> | <b>229,628</b> | №97  |
| Говядина                              | 128,8 | 94,8 |               | 15,04        | 10,08         |             | 104,98         |      |
| Картофель                             | 140   | 112  |               | 2,8          | 0,192         | 42,3        | 32,364         |      |
| Лук                                   | 16,7  | 14   |               | 0,32         |               | 1,84        | 8,38           |      |
| Масло растительное                    | 5,6   | 5,6  |               |              | 6             |             | 80,88          |      |
| Томатное пюре                         | 2,8   | 2,8  |               | 0,17         |               | 0,26        | 3,024          |      |
| Соль                                  | 1     | 1    |               |              |               |             |                |      |

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж            | У            |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7            | 8                   | 9              |
| <b>Чай с лимоном</b>  |        |       | <b>200/15/7</b>           | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b> | <b>15,25</b> | <b>63,75</b>        | №377*          |
| Чай                   | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05         | 0,07         | 1,52                |                |
| Сахар                 | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97        | 59,85               |                |
| Лимон                 | 8      | 7     |                           | 0,063            | 0,007        | 0,21         | 2,38                |                |
| <b>Хлеб ржаной</b>    |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b> | <b>86</b>           |                |
| Хлеб ржаной           | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 18,56        | 86                  |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b> |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b> | <b>62,5</b>         |                |
| Хлеб пшеничный        | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85        | 62,5                |                |
| <b>Итого за ужин</b>  |        |       |                           | <b>27,12</b>     | <b>19,65</b> | <b>93,16</b> | <b>488,58</b>       |                |

**2-ой ужин**

|                        |     |     |            |               |               |               |                |  |
|------------------------|-----|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Творожок</b>        |     |     | <b>100</b> | <b>4,5</b>    | <b>4,2</b>    | <b>17,2</b>   | <b>125</b>     |  |
| Творожок               | 100 | 100 |            | 4,5           | 4,2           | 17,2          | 125            |  |
| <b>Вафли</b>           |     |     | <b>50</b>  | <b>1</b>      | <b>4,6</b>    | <b>24,69</b>  | <b>84</b>      |  |
| Вафли                  | 50  | 50  |            | 1             | 4,6           | 24,69         | 84             |  |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |     |     |            | <b>5,50</b>   | <b>8,80</b>   | <b>41,89</b>  | <b>209,00</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>   |     |     |            | <b>110,35</b> | <b>114,13</b> | <b>400,42</b> | <b>2661,82</b> |  |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

4 день

Завтрак

|                                                         |      |     |        |       |       |        |        |       |
|---------------------------------------------------------|------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом |      |     | 200/10 | 4,94  | 11,92 | 19,458 | 175,97 | №78   |
| Вермишель                                               | 16   | 16  |        | 1,8   | 0,15  | 13,2   | 58,43  |       |
| Молоко                                                  | 100  | 100 |        | 3,08  | 3,52  | 5,17   | 63,8   |       |
| Масло слив                                              | 10   | 10  |        | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 50     |       |
| Сахар                                                   | 1,6  | 1,6 |        |       |       | 0,998  | 3,74   |       |
| Соль                                                    | 0,3  | 0,3 |        |       |       |        |        |       |
| Хлеб пшеничный                                          |      |     | 37     | 2,7   | 1     | 19     | 92     |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 37   | 37  |        | 2,7   | 1     | 19     | 92     |       |
| Сыр порционнo                                           |      |     | 30     | 7,02  | 9     | 0      | 111,3  |       |
| Сыр                                                     | 32,4 | 30  |        | 7,02  | 9     |        | 111,3  |       |
| Бутерброд с колбасой в/к                                |      |     | 30/30  | 8,31  | 9,9   | 15,03  | 182,7  | № 8** |
| Колбаса в/к                                             | 31   | 30  |        | 6     | 9     |        | 75     |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 30   | 30  |        | 2,31  | 0,9   | 15,03  | 77,7   |       |
| Кофейный напиток                                        |      |     | 200    | 2,5   | 2,752 | 13,53  | 86,24  | №286  |
| Кофейный напиток                                        | 8    | 8   |        | 1,1   | 1,152 | 1,2    | 19,84  |       |
| Молоко                                                  | 100  | 100 |        | 1,4   | 1,6   | 2,35   | 29     |       |
| Сахар                                                   | 10   | 10  |        |       |       | 9,98   | 37,4   |       |
| Сок фруктовый                                           |      |     | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
|                                                         | 200  | 200 |        | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
| Итого за завтрак                                        |      |     |        | 26,47 | 34,77 | 87,22  | 740,21 |       |

Обед

|                                          |        |      |        |       |        |        |         |       |
|------------------------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
| Огурец свежий порционный                 |        |      | 70     | 0,56  | 0      | 2,1    | 10,5    | №71*  |
| Огурец                                   | 73,6   | 70   |        | 0,56  |        | 2,1    | 10,5    |       |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками |        |      | 40/250 | 9,295 | 8,7065 | 18,272 | 195,001 | №104* |
| Картофель                                | 133,3  | 100  |        | 2     | 0,4    | 16,3   | 77      |       |
| Морковь                                  | 12,5   | 10   |        | 0,13  | 0,008  | 0,69   | 3,5     |       |
| Лук                                      | 12     | 10   |        | 0,16  | 0,016  | 0,816  | 4,1     |       |
| Томатная паста                           | 2,5    | 2,5  |        | 0,025 | 0,0025 | 0,116  | 0,558   |       |
| Масло растительное                       | 2,5    | 2,5  |        |       | 2      |        | 17,983  |       |
| Соль                                     | 1,5    | 1,5  |        |       |        |        |         | №105* |
| Мясо говядина                            | 62     | 45,6 |        | 6,5   | 6,1    |        | 85,2    |       |
| Лук                                      | 4,8    | 4    |        | 0,07  | 0,01   | 0,33   | 1,64    |       |
| Яйцо                                     | 1\12шт | 3,2  |        | 0,41  | 0,17   | 0,02   | 5,02    |       |
| Соль                                     | 1,5    | 1,5  |        |       |        |        |         |       |

| Наименование<br>блюда                                                 | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                                                       |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |               |
| 1                                                                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Шницель мясной с соусом томатным и кашей гречневой рассыпчатой</b> |        |       | 90/50/150                 |                  |               |               |                     |               |
| <b>Шницель мясной</b>                                                 |        |       | <b>90</b>                 | <b>14,83</b>     | <b>15,053</b> | <b>13,955</b> | <b>246,17</b>       | №98           |
| Говядина                                                              | 90,6   | 66,6  |                           | 12,37            | 8,25          | -             | 124,54              |               |
| Хлеб пшеничный                                                        | 16,2   | 16,2  |                           | 1,197            | 0,468         | 8,32          | 38,71               |               |
| Молоко                                                                | 21,6   | 21,6  |                           | 0,603            | 0,684         | 1,015         | 11,88               |               |
| Сухари панировочные                                                   | 9      | 9     |                           | 0,66             | 0,261         | 4,62          | 22,5                |               |
| Масло растительное                                                    | 5,4    | 5,4   |                           |                  | 5,39          |               | 48,54               |               |
| Соль                                                                  | 1      | 1     |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Соус томатный</b>                                                  |        |       | <b>50</b>                 | <b>0,899</b>     | <b>2,401</b>  | <b>7,231</b>  | <b>42,61</b>        | №233          |
| Масло слив                                                            | 2,9    | 2,9   |                           | 0,02             | 2,37          |               | 26,07               |               |
| Мука                                                                  | 2,2    | 2,2   |                           | 0,57             | 0,026         | 4,18          | 7,34                |               |
| Томатное пюре                                                         | 7      | 7     |                           | 0,25             | 0,002         | 2,226         | 4,41                |               |
| Морковь                                                               | 3,7    | 3     |                           | 0,039            | 0,003         | 0,225         | 2,49                |               |
| Лук                                                                   | 1,2    | 1     |                           | 0,02             |               | 0,1           | 0,43                |               |
| Сахар                                                                 | 0,5    | 0,5   |                           |                  |               | 0,5           | 1,87                |               |
| Соль                                                                  | 0,5    | 0,5   |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                     |        |       | <b>150</b>                | <b>7,96</b>      | <b>5,72</b>   | <b>42,845</b> | <b>215,38</b>       | №172          |
| Гречка                                                                | 71,4   | 71,4  |                           | 7,93             | 1,6           | 42,8          | 190,38              |               |
| Масло сливочное                                                       | 4,2    | 4,2   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |               |
| Соль                                                                  | 0,5    | 0,5   |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Компот из с/з чёрной смородины</b>                                 |        |       | <b>200</b>                | <b>0,16</b>      | <b>0</b>      | <b>19,24</b>  | <b>76,65</b>        |               |
| Черная смородина                                                      | 30,6   | 30,6  |                           | 0,16             |               | 4,28          | 16,8                |               |
| Сахар                                                                 | 24     | 24    |                           |                  |               | 14,96         | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                    |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                                           | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                 |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                                        | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за обед</b>                                                  |        |       |                           | <b>38,27</b>     | <b>33,08</b>  | <b>135,05</b> | <b>934,81</b>       |               |
| <b>Полдник</b>                                                        |        |       |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>                   |        |       | <b>200</b>                | <b>0,024</b>     | <b>0</b>      | <b>27,084</b> | <b>86,24</b>        | № 305         |
| Кисель из концентрата                                                 | 24     | 24    |                           | 0,024            | 0             | 17,104        | 48,84               |               |
| Сахар                                                                 | 10     | 10    |                           |                  |               | 9,98          | 37,4                |               |

| Наименование<br>блюда                                     | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                                           |        |       |                           | Б                | Ж            | У             |                     |               |
| 1                                                         | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Слойка</b>                                             |        |       | <b>70</b>                 | <b>4,68</b>      | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>   | <b>168</b>          |               |
| Слойка                                                    | 70     | 70    |                           | 4,68             | 10,08        | 23,3          | 168                 |               |
| <b>Фрукт сезонный*</b>                                    |        |       | <b>100</b>                | <b>0,6</b>       |              | <b>14,7</b>   | <b>63</b>           |               |
|                                                           | 100    | 100   |                           | 0,6              |              | 14,7          | 63                  |               |
| <b>Итого за полдник</b>                                   |        |       |                           | <b>5,30</b>      | <b>10,08</b> | <b>65,08</b>  | <b>317,24</b>       |               |
|                                                           |        |       | <b>Ужин</b>               |                  |              |               |                     |               |
| <b>Помидор свежий порционный</b>                          |        |       | <b>70</b>                 | <b>0,42</b>      | <b>0</b>     | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>          |               |
| Помидор                                                   | 82,6   | 70    |                           | 0,42             |              | 2,03          | 9,8                 | №71*          |
| <b>Биточки рубленые куриные с<br/>картофелем отварным</b> |        |       | <b>100/200</b>            |                  |              |               |                     |               |
| <b>Биточек рубленый куриный</b>                           |        |       | <b>100</b>                | <b>12,87</b>     | <b>4,367</b> | <b>6,325</b>  | <b>164,55</b>       |               |
| Филе куриное                                              | 74,2   | 69    |                           | 10,12            | 0,45         |               | 46,25               |               |
| Хлеб пшеничный                                            | 20     | 20    |                           | 0,3              | 0,15         | 0,045         | 50                  |               |
| Молоко                                                    | 24     | 24    |                           | 0,75             | 2,5          | 0,72          | 29                  | №309/к        |
| Мука                                                      | 5      | 5     |                           | 0,93             | 1,2          |               | 14,8                |               |
| Масло растительное                                        | 2      | 2     |                           | 0,77             | 0,067        | 5,56          | 24,5                |               |
| Соль                                                      | 0,3    | 0,3   |                           |                  |              |               |                     |               |
| <b>Картофель отварной</b>                                 |        |       | <b>200</b>                | <b>5,95</b>      | <b>4,321</b> | <b>56,041</b> | <b>266,661</b>      |               |
| Картофель                                                 | 258,3  | 206,6 |                           | 5,45             | 0,284        | 55,96         | 235,411             | №136          |
| Масло сливочное                                           | 4,5    | 4,5   |                           | 0,5              | 4,037        | 0,081         | 31,25               |               |
| Соль                                                      | 1      | 1     |                           |                  |              |               |                     |               |
| <b>Чай с сахаром</b>                                      |        |       | <b>200/15</b>             | <b>0,2</b>       | <b>0,05</b>  | <b>15,04</b>  | <b>61,37</b>        |               |
| Чай, заварка                                              | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05         | 0,07          | 1,52                | №376*         |
| Сахар                                                     | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97         | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                        |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                               | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                     |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                            | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за ужин</b>                                      |        |       |                           | <b>24,01</b>     | <b>9,94</b>  | <b>110,85</b> | <b>650,88</b>       |               |
|                                                           |        |       | <b>2 ужин</b>             |                  |              |               |                     |               |
| <b>Йогурт</b>                                             |        |       | <b>150</b>                | <b>3,125</b>     | <b>1,875</b> | <b>4,37</b>   | <b>63,75</b>        |               |
| Йогурт                                                    | 150    | 150   |                           | 3,125            | 1,875        | 4,37          | 63,75               |               |
| <b>Пряник</b>                                             |        |       | <b>50</b>                 | <b>1,92</b>      | <b>3,68</b>  | <b>45</b>     | <b>98</b>           |               |
|                                                           | 50     | 50    |                           | 1,92             | 3,68         | 45            | 150,05              |               |
| <b>Итого за 2ужин</b>                                     |        |       |                           | <b>5,05</b>      | <b>5,56</b>  | <b>49,37</b>  | <b>161,75</b>       |               |
| <b>Итого за день</b>                                      |        |       |                           | <b>99,10</b>     | <b>93,43</b> | <b>447,57</b> | <b>2804,89</b>      |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: Зеленый горошек консервированный тепловая обработка - кипячение

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции, | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|-----------------------|--------|-------|------------------|------------------|---|---|---------------------|----------|
|                       |        |       |                  | Б                | Ж | У |                     |          |
| 1                     | 2      | 3     | 4                | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9        |

7-11 лет

5 день

Завтрак

|                                                     |      |     |                  |              |               |               |               |       |
|-----------------------------------------------------|------|-----|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b>   |      |     | <b>200/10</b>    | <b>7,09</b>  | <b>12,596</b> | <b>39,721</b> | <b>266,31</b> | №195  |
| Рис                                                 | 16   | 16  |                  | 1,23         | 0,1           | 13,6          | 56,8          |       |
| Пшено                                               | 20   | 20  |                  | 2,64         | 0,63          | 15,24         | 73,4          |       |
| Молоко                                              | 103  | 103 |                  | 3,16         | 3,616         | 5,311         | 65,54         |       |
| Сахар                                               | 5    | 5   |                  |              |               | 5,48          | 20,57         |       |
| Соль                                                | 0,5  | 0,5 |                  |              |               |               |               |       |
| Масло сливочное                                     | 10   | 10  |                  | 0,06         | 8,25          | 0,09          | 50            | №424  |
| <b>Яйцо вареное</b>                                 |      |     | <b>40</b>        | <b>5,08</b>  | <b>4,6</b>    | <b>0,28</b>   | <b>62,8</b>   |       |
| Яйцо вареное                                        | 1шт. | 40  |                  | 5,08         | 4,6           | 0,28          | 62,8          |       |
| Соль                                                | 5    | 5   |                  |              |               |               |               |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                               |      |     | <b>20</b>        | <b>1,48</b>  | <b>0,58</b>   | <b>10,28</b>  | <b>50</b>     |       |
| Хлеб пшеничный                                      | 20   | 20  |                  | 1,48         | 0,58          | 10,28         | 50            | №13** |
| <b>Бутерброд с икрой кетовой и сливочным маслом</b> |      |     | <b>10\10\30</b>  | <b>5,17</b>  | <b>10,09</b>  | <b>15,49</b>  | <b>145,3</b>  |       |
| Икра кетовая                                        | 10,2 | 10  |                  | 2,89         | 0,97          |               | 20,3          |       |
| Масло сливочное                                     | 10   | 10  |                  | 0,06         | 8,25          | 0,09          | 50            |       |
| Хлеб пшенич.                                        | 30   | 30  |                  | 2,22         | 0,87          | 15,4          | 75            |       |
| <b>Какао с молоком</b>                              |      |     | <b>200</b>       | <b>3,772</b> | <b>3,8</b>    | <b>15,088</b> | <b>106,96</b> | №288  |
| Какао                                               | 4    | 4   |                  | 0,972        | 0,6           | 0,408         | 11,56         |       |
| Молоко                                              | 100  | 100 |                  | 2,8          | 3,2           | 4,7           | 58            |       |
| Сахар                                               | 10   | 10  |                  |              |               | 9,98          | 37,4          |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                                |      |     | <b>200</b>       | <b>1</b>     | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>   | <b>92</b>     |       |
|                                                     | 200  | 200 |                  | 1            | 0,2           | 20,2          | 92            |       |
| <b>Итого за завтрак</b>                             |      |     |                  | <b>23,59</b> | <b>31,87</b>  | <b>101,06</b> | <b>723,37</b> |       |
| <b>Обед</b>                                         |      |     |                  |              |               |               |               |       |
| <b>Помидор свежий порционный</b>                    |      |     | <b>70</b>        | <b>0,42</b>  | <b>0</b>      | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>    | №71*  |
| Помидор                                             | 82,6 | 70  |                  | 0,42         |               | 2,03          | 9,8           |       |
| <b>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной</b>  |      |     | <b>25\250\10</b> | <b>7,62</b>  | <b>6,76</b>   | <b>20,12</b>  | <b>187,55</b> | №54   |
| говядина                                            | 54   | 40  |                  | 4,72         | 1,5           |               | 44,3          |       |
| Картофель                                           | 100  | 75  |                  | 1,5          | 0,075         | 14,77         | 62,25         |       |
| Перловка                                            | 5    | 5   |                  | 0,465        | 0,055         | 3,69          | 16,2          |       |
| Морковь                                             | 12,5 | 10  |                  | 0,13         | 0,01          | 0,7           | 3,3           |       |
| Лук                                                 | 6    | 5   |                  | 0,085        |               | 0,475         | 2,15          |       |
| Масло растит                                        | 4    | 4   |                  |              | 4,12          |               | 44,9          |       |
| Огурцы соленые                                      | 18,8 | 15  |                  | 0,42         |               | 0,195         | 2,85          |       |
| Сметана                                             | 10   | 10  |                  | 0,3          | 1             | 0,29          | 11,6          |       |
| Соль                                                | 1    | 1   |                  |              |               |               |               |       |

| Наименование<br>блюда                                    | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|----------------|---------------------|--------------------|
|                                                          |        |       |                           | Б                | Ж             | У              |                     |                    |
| 1                                                        | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7              | 8                   | 9                  |
| <b>Бестроганов с макаронными изделиями<br/>отварными</b> |        |       | 80/50/150                 |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Бестроганов</b>                                       |        |       | <b>80/50</b>              | <b>26,007</b>    | <b>26,31</b>  | <b>2,99</b>    | <b>345,89</b>       | №92                |
| Говядина                                                 | 171,7  | 126,4 |                           | 25,037           | 14,687        |                | 224,696             |                    |
| Масло растительное                                       | 6,8    | 6,8   |                           |                  | 9,583         |                | 86,304              |                    |
| Сметана                                                  | 20     | 20    |                           | 0,6              | 2             | 0,58           | 23,2                |                    |
| Мука                                                     | 5      | 5     |                           | 0,37             | 0,04          | 2,41           | 11,69               |                    |
| Лук                                                      | 28,6   | 24    |                           | 0,453            |               | 2,536          | 11,481              |                    |
| Соль                                                     | 1      | 1     |                           |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                       |        |       | <b>150</b>                | <b>5,49</b>      | <b>4,59</b>   | <b>39,525</b>  | <b>208,36</b>       | №211               |
| Макаронны                                                | 52,5   | 52,5  |                           | 5,46             | 0,47          | 39,48          | 170,96              |                    |
| Масло слив                                               | 4,2    | 4,2   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045          | 37,40               |                    |
| Соль                                                     | 1,6    | 1,6   |                           |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                             |        |       | <b>200</b>                | <b>0,716</b>     | <b>0,104</b>  | <b>31,28</b>   | <b>129,4</b>        | №349*              |
| Изюм                                                     | 4      | 4     |                           | 0,116            | 0,024         | 2,64           | 10,56               |                    |
| Курага                                                   | 8      | 8     |                           | 0,416            | 0,024         | 4,08           | 18,56               |                    |
| Чернослив                                                | 8      | 8     |                           | 0,184            | 0,056         | 4,6            | 20,48               |                    |
| Сахарный песок                                           | 20     | 20    |                           |                  |               | 19,96          | 79,8                |                    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                       |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>   | <b>86</b>           |                    |
| Хлеб ржаной                                              | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56          | 86                  |                    |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                    |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>   | <b>62,5</b>         |                    |
| Хлеб пшеничный                                           | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85          | 62,5                |                    |
| <b>Итого заобед</b>                                      |        |       |                           | <b>44,823</b>    | <b>38,964</b> | <b>127,355</b> | <b>1029,5</b>       |                    |
|                                                          |        |       | <b>Полдник</b>            |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Кефир</b>                                             |        |       | <b>200</b>                | <b>4</b>         | <b>0,1</b>    | <b>7,6</b>     | <b>48</b>           |                    |
| Кефир                                                    | 207    | 200   |                           | 4                | 0,1           | 7,6            | 48                  |                    |
| <b>Сырники из творога со сгущенным<br/>молоком</b>       |        |       | <b>150/30</b>             | <b>22,756</b>    | <b>12,36</b>  | <b>43,17</b>   | <b>278,05</b>       | №225               |
| Творог                                                   | 136,4  | 135   |                           | 15,66            | 10,31         | 4,08           | 90,6                |                    |
| Яйцо                                                     | 1/8шт. | 5     |                           | 0,64             | 0,26          | 0,04           | 7,85                |                    |
| Мука                                                     | 20     | 20    |                           | 5,16             | 0,26          | 14             | 66,8                |                    |
| Сахар                                                    | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97          | 56,1                |                    |
| Соль                                                     | 1      | 1     |                           |                  |               |                |                     |                    |
| Молоко сгущенное                                         | 30,6   | 30    |                           | 1,296            | 1,53          | 10,08          | 56,7                |                    |
| <b>Фрукт сезонный*</b>                                   |        |       | <b>100</b>                | <b>0,6</b>       |               | <b>14,7</b>    | <b>63</b>           |                    |
|                                                          | 100    | 100   |                           | 0,6              |               | 14,7           | 63                  |                    |
| <b>Итого за полдник</b>                                  |        |       |                           | <b>27,36</b>     | <b>12,46</b>  | <b>65,47</b>   | <b>389,05</b>       |                    |

| Наименование<br>блюда                            | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|
|                                                  |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |                    |
| 1                                                | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9                  |
| <b>Ужин</b>                                      |        |       |                           |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Огурец свежий порционный</b>                  |        |       | <b>70</b>                 | <b>0,56</b>      | <b>0</b>      | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>         | №71*               |
| Огурец                                           | 73,6   | 70    |                           | 0,56             |               | 2,1           | 10,5                |                    |
| <b>Капуста тушеная с сосисками<br/>отварными</b> |        |       | <b>220/120</b>            |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Капуста тушеная</b>                           |        |       | <b>200</b>                | <b>5,434</b>     | <b>4,909</b>  | <b>22,295</b> | <b>171,872</b>      | №140               |
| Капуста                                          | 301,7  | 239,6 |                           | 4,707            |               | 11,663        | 73,745              |                    |
| Масло слив.                                      | 7,3    | 7,3   |                           | 0,047            | 4,882         | 0,071         | 54,336              |                    |
| Лук                                              | 10     | 8,4   |                           | 0,146            |               | 0,658         | 3,951               |                    |
| Морковь                                          | 5,2    | 4,2   |                           | 0,059            | 0,003         | 0,313         | 1,515               |                    |
| Томатное пюре                                    | 5      | 5     |                           | 0,195            |               | 0,645         | 3,457               |                    |
| Мука                                             | 2,5    | 2,5   |                           | 0,28             | 0,024         | 2,067         | 9,153               |                    |
| Сахар                                            | 6,3    | 6,3   |                           |                  |               | 6,878         | 25,715              |                    |
| Соль                                             | 1,5    | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Сосиски отварные</b>                          |        |       | <b>120</b>                | <b>4,7</b>       | <b>9,9</b>    | <b>0,4</b>    | <b>110</b>          | №124               |
| Сосиски                                          | 122,5  | 120   |                           | 4,7              | 9,9           | 0,4           | 110                 |                    |
| <b>Чай с лимоном</b>                             |        |       | <b>200/15/7</b>           | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b>  | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>        | №377*              |
| Чай                                              | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05          | 0,07          | 1,52                |                    |
| Сахар                                            | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97         | 59,85               |                    |
| Лимон                                            | 8      | 7     |                           | 0,063            | 0,007         | 0,21          | 2,38                |                    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                               |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>14,56</b>  | <b>86</b>           |                    |
| Хлеб ржаной                                      | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 14,56         | 86                  |                    |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                            |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |                    |
| Хлеб пшеничный                                   | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |                    |
| <b>Итого за ужин</b>                             |        |       |                           | <b>15,527</b>    | <b>16,066</b> | <b>67,455</b> | <b>504,622</b>      |                    |
| Наименование<br>блюда                            | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур      |
| 1                                                | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9                  |
| <b>2 ужин</b>                                    |        |       |                           |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b>                  |        |       | <b>200</b>                | <b>0,6</b>       | <b>0,4</b>    | <b>1,9</b>    | <b>130</b>          |                    |
| Молочный коктейль                                | 200    | 200   |                           | 0,6              | 0,4           | 1,9           | 130                 |                    |
| <b>Печенье</b>                                   |        |       | <b>50</b>                 | <b>2,22</b>      | <b>3</b>      | <b>20,9</b>   | <b>56</b>           |                    |
| печенье                                          | 50     | 50    |                           | 2,22             | 3             | 20,9          | 56                  |                    |
| <b>Итого за 2ужин</b>                            |        |       |                           | <b>2,82</b>      | <b>3,4</b>    | <b>22,8</b>   | <b>186</b>          |                    |
| <b>Итого за день</b>                             |        |       |                           | <b>109,42</b>    | <b>90,73</b>  | <b>384,02</b> | <b>2683,84</b>      |                    |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

6 день

Завтрак

|                                            |      |       |          |       |       |       |        |              |
|--------------------------------------------|------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| Зеленый горошек консервированный порционно |      |       | 40       | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   | см.стр 521** |
| Горошек зеленый                            | 61,6 | 40    |          | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   |              |
| Омлет натуральный                          |      |       | 160      | 17,3  | 21,7  | 9,085 | 184,45 | №218         |
| Молоко                                     | 45,7 | 45,7  |          | 1,26  | 1,44  | 6,115 | 26,1   |              |
| Яйца                                       | 3шт. | 121,9 |          | 15,24 | 13,8  | 2,84  | 108,35 |              |
| Соль                                       | 1    | 1     |          |       |       |       |        |              |
| Масло слив                                 | 6,6  | 6,6   |          | 0,8   | 6,46  | 0,13  | 50     |              |
| Хлеб пшеничный                             |      |       | 20       | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |              |
| Хлеб пшеничный                             | 20   | 20    |          | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |              |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом       |      |       | 30\10\30 | 9,3   | 18,12 | 15,49 | 236,3  | №3*          |
| Сыр                                        | 32   | 30    |          | 7,02  | 9     |       | 111,3  |              |
| Масло слив.                                | 10   | 10    |          | 0,06  | 8,25  | 0,09  | 50     |              |
| Хлеб пшенич.                               | 30   | 30    |          | 2,22  | 0,87  | 15,4  | 75     |              |
| Кофейный напиток                           |      |       | 200      | 2,5   | 2,752 | 13,53 | 86,24  | №286         |
| Кофейный напиток                           | 8    | 8     |          | 1,1   | 1,152 | 1,2   | 19,84  |              |
| Молоко                                     | 100  | 100   |          | 1,4   | 1,6   | 2,35  | 29     |              |
| Сахар                                      | 10   | 10    |          |       |       | 9,98  | 37,4   |              |
| Сок фруктовый                              |      |       | 200      | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |              |
|                                            | 200  | 200   |          | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |              |
| Итого за завтрак                           |      |       |          | 32,82 | 43,43 | 74,43 | 695,39 |              |

Обед

|                                                          |        |       |                           |                  |      |       |                     |               |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|------|-------|---------------------|---------------|
| Огурец свежий порционный                                 |        |       | 70                        | 0,56             | 0    | 2,1   | 10,5                | №71*          |
| Огурец                                                   | 73,6   | 70    |                           | 0,56             |      | 2,1   | 10,5                |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной |        |       | 25/250/10                 | 6,82             | 5,23 | 10,55 | 138,335             | №53           |
| Говядина                                                 | 54     | 40    |                           | 4,72             | 1,5  |       | 44,3                |               |
| Капуста                                                  | 62,5   | 50    |                           | 0,9              |      | 2,7   | 14                  |               |
| Картофель                                                | 37,5   | 30    |                           | 0,6              | 0,03 | 5,91  | 24,9                |               |
| Морковь                                                  | 12,5   | 10    |                           | 0,13             | 0,01 | 0,7   | 3,3                 |               |
| Лук                                                      | 11,9   | 10    |                           | 0,17             |      | 0,95  | 4,3                 |               |
| Масло растительное                                       | 4      | 4     |                           |                  | 2,69 |       | 35,935              |               |
| Соль                                                     | 1,5    | 1,5   |                           |                  |      |       |                     |               |
| Сметана                                                  | 10     | 10    |                           | 0,3              | 1    | 0,29  | 11,6                |               |
| Наименование<br>блюда                                    | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |      |       | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
| 1                                                        | 2      | 3     | 4                         | Б                | Ж    | У     | 8                   | 9             |

|                                                   |        |       |            |        |        |        |         |      |
|---------------------------------------------------|--------|-------|------------|--------|--------|--------|---------|------|
| Рыба, тушенная в томате с овощами и кашей рисовой |        |       | 120/60/150 |        |        |        |         |      |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                 |        |       | 120/60     | 20,045 | 11,592 | 7,203  | 140,973 | №80  |
| Горбуша с\м(филе)                                 | 149,3  | 146,4 |            | 19,58  | 6,16   | 1,54   | 74,86   |      |
| Лук                                               | 11,4   | 9,6   |            | 0,134  |        | 1,702  | 3,438   |      |
| Морковь                                           | 33     | 26,4  |            | 0,046  | 1,872  | 1,497  | 7,255   |      |
| Томат- паста                                      | 4,8    | 4,8   |            | 0,285  |        | 0,468  | 2,52    |      |
| Масло растительное                                | 6      | 6     |            |        | 3,56   |        | 44,92   |      |
| Сахар                                             | 2,4    | 2,4   |            |        |        | 1,996  | 7,98    |      |
| Соль                                              | 1      | 1     |            |        |        |        |         |      |
| Каша рассыпчатая рисовая                          |        |       | 150        | 7,927  | 3,06   | 41,376 | 157,91  | №176 |
| Рис                                               | 53,5   | 53,5  |            | 7,91   | 0,3    | 41,35  | 132,8   |      |
| Масло слив                                        | 4      | 4     |            | 0,017  | 2,76   | 0,026  | 25,11   |      |
| Соль                                              | 0,5    | 0,5   |            |        |        |        |         |      |
| Компот из свежих яблок                            |        |       | 200        | 0,16   | 0,16   | 25,388 | 78,25   | №294 |
| Яблоки                                            | 45,5   | 40    |            | 0,16   | 0,16   | 7,92   | 18,4    |      |
| Сахар                                             | 15     | 15    |            |        |        | 17,468 | 59,85   |      |
| Хлеб ржаной                                       |        |       | 40         | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |      |
| Хлеб ржаной                                       | 40     | 40    |            | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |      |
| Хлеб пшеничный                                    |        |       | 25         | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |      |
| Хлеб пшеничный                                    | 25     | 25    |            | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |      |
| Итого за обед                                     |        |       |            | 40,08  | 21,24  | 118,03 | 674,47  |      |
|                                                   |        |       | Полдник    |        |        |        |         |      |
| Отвар из плодов шиповника                         |        |       | 200        | 0,8    |        | 31,96  | 95,4    | №301 |
| Шиповник                                          | 20     | 20    |            | 0,8    |        | 12     | 20,6    |      |
| Сахар                                             | 20     | 20    |            |        |        | 19,96  | 74,8    |      |
| Булочка домашняя                                  |        |       | 50         | 3,725  | 6,692  | 30,445 | 199,669 | №272 |
| Мука                                              | 33,8   | 33,8  |            | 3,481  | 0,371  | 23,288 | 112,89  |      |
| Сахар                                             | 7,1    | 7,1   |            |        |        | 7,085  | 28,329  |      |
| Масло растительное                                | 7,5    | 7,5   |            | 0,037  | 6,187  | 0,06   | 56,1    |      |
| Яйца                                              | 1\40шт | 1     |            | 0,127  | 0,115  | 0,007  | 1,57    |      |
| Соль                                              | 0,3    | 0,3   |            |        |        |        |         |      |
| Дрожжи                                            | 0,6    | 0,6   |            | 0,08   | 0,019  | 0,005  | 0,78    |      |

|                                                             |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|--------|--------|------------------|----------|
| Фрукт сезонный*                                             |        |       | 100                 | 0,6              |        | 14,7   | 63               |          |
|                                                             | 100    | 100   |                     | 0,6              |        | 14,7   | 63               |          |
| Итого за полдник                                            |        |       |                     | 5,13             | 6,69   | 77,11  | 358,07           |          |
| Наименование блюда                                          | Брутто | Нетто | масса порции, грамм | Пищевые вещества |        |        | Энерг. цен, ккал | рецептур |
|                                                             |        |       |                     | Б                | Ж      | У      |                  |          |
| 1                                                           | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6      | 7      | 8                | 9        |
| Ужин                                                        |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
| Помидор свежий порционный                                   |        |       | 70                  | 0,42             | 0      | 2,03   | 9,8              | №71*     |
| Помидор                                                     | 82,6   | 70    |                     | 0,42             |        | 2,03   | 9,8              |          |
| Запеканка картофельная с мясом(говядина)со сливочным маслом |        |       | 70/190/7            | 19,002           | 25,172 | 45,905 | 474,65           | №115     |
| Говядина                                                    | 157,4  | 115,8 |                     | 13,664           | 8,974  |        | 135,196          |          |
| Масло раст.                                                 | 5,9    | 5,9   |                     |                  | 4,205  |        | 53,015           |          |
| Картофель                                                   | 280,7  | 224,5 |                     | 4,49             | 0,224  | 41,011 | 161,932          |          |
| Лук                                                         | 27,6   | 23,2  |                     | 0,394            |        | 2,198  | 9,97             |          |
| Масло слив.                                                 | 3,9    | 3,9   |                     | 0,023            | 3,214  | 0,035  | 29,172           |          |
| Сухари панир.                                               | 5,3    | 5,3   |                     | 0,37             | 0,145  | 2,57   | 12,5             |          |
| Масло слив.                                                 | 3,2    | 3,2   |                     | 0,019            | 2,64   | 0,028  | 20,505           |          |
| Соль                                                        | 1,5    | 1,5   |                     |                  |        |        |                  |          |
| Масло сливочное                                             | 7      | 7     |                     | 0,042            | 5,77   | 0,063  | 52,36            |          |
| Чай с сахаром                                               |        |       | 200/15              | 0,2              | 0,05   | 15,04  | 61,37            | №376*    |
| Чай, заварка                                                | 0,5    | 0,5   |                     | 0,2              | 0,05   | 0,07   | 1,52             |          |
| Сахар                                                       | 15     | 15    |                     |                  |        | 14,97  | 59,85            |          |
| Хлеб ржаной                                                 |        |       | 40                  | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86               |          |
| Хлеб ржаной                                                 | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86               |          |
| Хлеб пшеничный                                              |        |       | 25                  | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5             |          |
| Хлеб пшеничный                                              | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5             |          |
| Итого за ужин                                               |        |       |                     | 24,19            | 26,42  | 94,39  | 694,32           |          |
| 2 ужин                                                      |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
| Йогурт питьевой                                             |        |       | 200                 | 2,31             | 1,38   | 5,46   | 48,7             |          |
| Йогурт питьевой                                             | 200    | 200   |                     | 2,31             | 1,38   | 5,46   | 48,7             |          |
| Вафли                                                       |        |       | 50                  | 1                | 4,6    | 0      | 84               |          |
| Вафли                                                       | 50     | 50    |                     | 1                | 4,6    | 0      | 84               |          |
| Итого за 2 ужин                                             |        |       |                     | 3,31             | 5,98   | 5,46   | 132,70           |          |
| Итого за день                                               |        |       |                     | 105,53           | 103,77 | 369,40 | 2554,95          |          |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: Зеленый горошек консервированный тепловая обработка - кипячение

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

7 день

Завтрак

|                                                             |       |     |                 |              |              |               |               |           |
|-------------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>Творожное суфле с яблоком</b>                            |       |     | <b>200/30</b>   | <b>21,67</b> | <b>20,42</b> | <b>36,805</b> | <b>409,76</b> | 16/133(с) |
| Творог                                                      | 130   | 127 |                 | 12,03        | 6,1          | 1,17          | 120,4         |           |
| Мука пшеничная                                              | 12    | 12  |                 | 1,13         | 0,07         | 7,33          | 32,6          |           |
| Сахар                                                       | 10    | 10  |                 |              |              | 14,97         | 56,1          |           |
| Молоко                                                      | 40    | 40  |                 | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4          |           |
| Яйцо                                                        | 1/2шт | 20  |                 | 3,38         | 3,06         | 0,18          | 41,8          |           |
| Яблоко                                                      | 32    | 28  |                 | 0,15         | 0,5          | 0,145         | 5,8           |           |
| Соль                                                        | 0,5   | 0,5 |                 |              |              |               |               |           |
| Масло сливочное                                             | 2     | 2   |                 | 0,8          | 6,46         | 0,13          | 50            |           |
| Сгущенное молоко                                            | 30,6  | 30  |                 | 1,64         | 1,93         | 12,74         | 71,66         | №10**     |
| <b>Бутерброд с рыбой красной с/с и<br/>маслом сливочным</b> |       |     | <b>30\10\30</b> | <b>7,08</b>  | <b>10,37</b> | <b>17,4</b>   | <b>181,54</b> |           |
| Рыба красная<br>с/с(филе)                                   | 30    | 30  |                 | 4,06         | 3,04         | 1,85          | 56,54         |           |
| Масло слив.                                                 | 10    | 10  |                 | 0,8          | 6,46         | 0,13          | 50            |           |
| Хлеб пшеничный                                              | 30    | 30  |                 | 2,22         | 0,87         | 15,42         | 75            |           |
| <b>Какао с молоком</b>                                      |       |     | <b>200</b>      | <b>3,772</b> | <b>3,8</b>   | <b>25,068</b> | <b>144,36</b> | №288      |
| Какао                                                       | 4     | 4   |                 | 0,972        | 0,6          | 0,408         | 11,56         |           |
| Молоко                                                      | 100   | 100 |                 | 2,8          | 3,2          | 4,7           | 58            |           |
| Сахар                                                       | 10    | 10  |                 |              |              | 19,96         | 74,8          |           |
| <b>Сок фруктовый</b>                                        |       |     | <b>200</b>      | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92</b>     |           |
|                                                             | 200   | 200 |                 | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            |           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                     |       |     |                 | <b>33,52</b> | <b>34,79</b> | <b>99,47</b>  | <b>827,66</b> |           |

Обед

|                                    |       |     |               |              |              |               |               |      |
|------------------------------------|-------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>Помидор свежий порционный</b>   |       |     | <b>70</b>     | <b>0,42</b>  | <b>0</b>     | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>    | №71* |
| Помидор                            | 82,6  | 70  |               | 0,42         |              | 2,03          | 9,8           |      |
| <b>Суп картофельный с горбушей</b> |       |     | <b>30/250</b> | <b>8,264</b> | <b>3,407</b> | <b>24,369</b> | <b>134,11</b> | №58  |
| Горбуша с/м(филе)                  | 54    | 38  |               | 5,512        | 1,734        | 0,433         | 20,72         |      |
| Картофель                          | 141,2 | 113 |               | 2,26         | 0,113        | 22,255        | 93,79         |      |
| Морковь                            | 12,5  | 10  |               | 0,13         | 0,01         | 0,7           | 3,3           |      |
| Лук                                | 11,9  | 10  |               | 0,17         |              | 0,95          | 4,3           |      |
| Масло сливочное                    | 2,4   | 2,4 |               | 0,192        | 1,55         | 0,031         | 12            |      |
| Соль                               | 1     | 1   |               |              |              |               |               |      |

| Наименование<br>блюда               | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |        |        | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------|--------|---------------------|--------------------|
|                                     |        |       |                           | Б                | Ж      | У      |                     |                    |
| 1                                   | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6      | 7      | 8                   | 9                  |
| Гуляш с кашей гречневой рассыпчатой |        |       | 50/50/150                 |                  |        |        |                     |                    |
| Гуляш из отварной говядины          |        |       | 60/50                     | 18,573           | 17,471 | 4,043  | 183,637             | №96                |
| Мясо говядина                       | 131,5  | 96,8  |                           | 17,88            | 11,99  |        | 106,1               |                    |
| Морковь                             | 3      | 2,4   |                           | 0,03             | 0,002  | 0,168  | 0,792               |                    |
| Лук                                 | 2,9    | 2,4   |                           | 0,04             |        | 0,228  | 1,032               |                    |
| Томатная паста                      | 2,4    | 2,4   |                           | 0,086            |        | 0,28   | 1,513               |                    |
| Масло растительное                  | 6,7    | 6,7   |                           |                  | 5,45   |        | 60,1                |                    |
| Мука пшеничная                      | 2,7    | 2,7   |                           | 0,27             | 0,02   | 1,89   | 7,29                |                    |
| Морковь                             | 11,7   | 9,3   |                           | 0,12             | 0,009  | 0,651  | 3,069               |                    |
| Лук                                 | 10,3   | 8,7   |                           | 0,147            |        | 0,826  | 3,741               |                    |
| Соль                                | 1,5    | 1,5   |                           |                  |        |        |                     |                    |
| Каша гречневая рассыпчатая          |        |       | 150                       | 7,96             | 5,72   | 42,845 | 215,38              | №172               |
| Гречка                              | 71,4   | 71,4  |                           | 7,93             | 1,6    | 42,8   | 190,38              |                    |
| Масло сливочное                     | 4,2    | 4,2   |                           | 0,03             | 4,12   | 0,045  | 25                  |                    |
| Соль                                | 0,5    | 0,5   |                           |                  |        |        |                     |                    |
| Компот из апельсинов                |        |       | 200                       | 0,49             | 0,11   | 19,42  | 81,35               | №291               |
| Апельсин                            | 75     | 50    |                           | 0,49             | 0,11   | 4,45   | 21,5                |                    |
| Сахар                               | 15     | 15    |                           |                  |        | 14,97  | 59,85               |                    |
| Хлеб ржаной                         |        |       | 40                        | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                  |                    |
| Хлеб ржаной                         | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                  |                    |
| Хлеб пшеничный                      |        |       | 25                        | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                |                    |
| Хлеб пшеничный                      | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                |                    |
| Итого за обед                       |        |       |                           | 40,28            | 27,91  | 124,12 | 772,78              |                    |

**Полдник**

|                          |      |     |             |       |       |       |        |      |
|--------------------------|------|-----|-------------|-------|-------|-------|--------|------|
| Ряженка                  |      |     | 200         | 5,8   | 5     | 8,4   | 101,34 |      |
| Ряженка                  | 206  | 200 |             | 5,8   | 5     | 8,4   | 101,34 |      |
| Слойка                   |      |     | 70          | 4,68  | 10,08 | 23,3  | 168    |      |
| Слойка                   | 70   | 70  |             | 4,68  | 10,08 | 23,3  | 168    |      |
| Фрукт сезонный*          |      |     | 100         | 0,6   |       | 14,7  | 63     |      |
|                          | 100  | 100 |             | 0,6   |       | 14,7  | 63     |      |
| Итого за полдник         |      |     |             | 11,08 | 15,08 | 46,40 | 332,34 |      |
|                          |      |     | <b>Ужин</b> |       |       |       |        |      |
| Огурец свежий порционный |      |     | 70          | 0,56  | 0     | 2,1   | 10,5   | №71* |
| Огурец                   | 73,6 | 70  |             | 0,56  |       | 2,1   | 10,5   |      |

| Наименование<br>блюда           | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|---------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                 |        |       |                       | Б                | Ж            | У             |                     |               |
| 1                               | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Рагу из птицы</b>            |        |       | <b>200</b>            | <b>25,3</b>      | <b>9,656</b> | <b>24,314</b> | <b>289,01</b>       | №334/к        |
| Филе куриное                    | 64,5   | 60    |                       | 21,19            | 6,23         |               | 143,43              |               |
| Картофель                       | 124,4  | 93,4  |                       | 2,74             | 0,137        | 18,18         | 85,86               |               |
| Морковь                         | 25     | 20    |                       | 0,37             | 0,029        | 2,037         | 5,58                |               |
| Томатное пюре                   | 2,4    | 2,4   |                       | 0,37             |              | 1,215         | 6,48                |               |
| Лук                             | 14,2   | 12    |                       | 0,29             |              | 1,622         | 7,35                |               |
| Масло                           | 4      | 4     |                       |                  | 3,25         |               | 35,88               |               |
| Мука                            | 10     | 10    |                       | 0,34             | 0,01         | 1,26          | 4,43                |               |
| Соль                            | 2      | 2     |                       |                  |              |               |                     |               |
| <b>Чай с лимоном</b>            |        |       | <b>200/15/7</b>       | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b> | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>        | №377*         |
| Чай                             | 0,5    | 0,5   |                       | 0,2              | 0,05         | 0,07          | 1,52                |               |
| Сахар                           | 15     | 15    |                       |                  |              | 14,97         | 59,85               |               |
| Лимон                           | 8      | 7     |                       | 0,063            | 0,007        | 0,21          | 2,38                |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>              |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>14,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                     | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48         | 14,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           |        |       | <b>25</b>             | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                  | 25     | 25    |                       | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за ужин</b>            |        |       |                       | <b>30,69</b>     | <b>10,91</b> | <b>69,07</b>  | <b>511,76</b>       |               |
|                                 |        |       | <b>2 ужин</b>         |                  |              |               |                     |               |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b> |        |       | <b>200</b>            | <b>0,6</b>       | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>          |               |
| Молочный коктейль               | 200    | 200   |                       | 0,6              | 0,4          | 1,9           | 130                 |               |
| <b>Конфета шоколадная</b>       |        |       | <b>30</b>             | <b>0,81</b>      | <b>1,29</b>  | <b>24,69</b>  | <b>57,4</b>         |               |
| Конфета шоколадная              | 30     | 30    |                       | 0,81             | 1,29         | 24,69         | 57,4                |               |
| <b>Итого за 2 ужин</b>          |        |       |                       | <b>1,41</b>      | <b>1,69</b>  | <b>26,59</b>  | <b>187,40</b>       |               |
| <b>Итого за день</b>            |        |       |                       | <b>116,98</b>    | <b>90,38</b> | <b>365,65</b> | <b>2631,94</b>      |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен,<br>ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|------------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                        |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                      | 9                  |

7-11 лет

8 день

Завтрак

|                                                                    |     |     |               |             |               |              |               |       |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------|
| <b>Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом</b> |     |     | <b>200/10</b> | <b>9,77</b> | <b>16,193</b> | <b>33,62</b> | <b>284,46</b> | №183* |
| Гречка                                                             | 40  | 40  |               | 5,41        | 3,03          | 19,74        | 123,95        |       |
| Молоко                                                             | 140 | 140 |               | 4,3         | 4,913         | 7,22         | 89            |       |
| Сахар                                                              | 6   | 6   |               |             |               | 6,57         | 21,51         |       |
| Масло слив.                                                        | 10  | 10  |               | 0,06        | 8,25          | 0,09         | 50            |       |
| Соль                                                               | 0,2 | 0,2 |               |             |               |              |               |       |

|                               |     |     |              |              |              |              |                |      |
|-------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------|
| <b>Хлеб пшеничный</b>         |     |     | <b>20</b>    | <b>1,48</b>  | <b>0,58</b>  | <b>10,28</b> | <b>50</b>      |      |
| Хлеб пшеничный                | 20  | 20  |              | 1,48         | 0,58         | 10,28        | 50             |      |
| <b>Бутерброд с карбонатом</b> |     |     | <b>30\30</b> | <b>6,074</b> | <b>7,414</b> | <b>15,55</b> | <b>123,136</b> | №8** |
| Карбонат                      | 30  | 30  |              | 3,854        | 6,544        | 0,15         | 48,136         |      |
| Хлеб пшеничный                | 30  | 30  |              | 2,22         | 0,87         | 15,4         | 75             |      |
| <b>Кофейный напиток</b>       |     |     | <b>200</b>   | <b>2,5</b>   | <b>2,752</b> | <b>13,53</b> | <b>86,24</b>   | №286 |
| Кофейный напиток              | 8   | 8   |              | 1,1          | 1,152        | 1,2          | 19,84          |      |
| Молоко                        | 100 | 100 |              | 1,4          | 1,6          | 2,35         | 29             |      |
| Сахар                         | 10  | 10  |              |              |              | 9,98         | 37,4           |      |
| <b>Сок фруктовый</b>          |     |     | <b>200</b>   | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>  | <b>92</b>      |      |
|                               | 200 | 200 |              | 1            | 0,2          | 20,2         | 92             |      |
| <b>Итого за завтрак</b>       |     |     |              | <b>20,82</b> | <b>27,14</b> | <b>93,18</b> | <b>635,84</b>  |      |

Обед

|                                            |      |      |                 |             |             |              |              |          |
|--------------------------------------------|------|------|-----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>            |      |      | <b>70</b>       | <b>0,56</b> | <b>0</b>    | <b>2,1</b>   | <b>10,5</b>  | №71*     |
| Огурец                                     | 73,6 | 70   |                 | 0,56        |             | 2,1          | 10,5         |          |
| <b>Суп картофельный с бобовыми и мясом</b> |      |      | <b>12,5\250</b> | <b>9,62</b> | <b>7,7</b>  | <b>22,9</b>  | <b>180,6</b> | №63      |
| Говядина                                   | 27   | 20   |                 | 3,72        | 3,2         |              | 22           |          |
| Картофель                                  | 62,5 | 50   |                 | 1           | 0,05        | 9,85         | 41,5         |          |
| Горох                                      | 20,2 | 20   |                 | 4,6         | 0,32        | 11,4         | 64,6         |          |
| Лук                                        | 11,9 | 10   |                 | 0,17        |             | 0,95         | 4,3          |          |
| Морковь                                    | 16,2 | 13   |                 | 0,13        | 0,01        | 0,7          | 3,3          |          |
| Масло растительное                         | 4    | 4    |                 |             | 4,12        |              | 44,9         |          |
| <b>Гренки пшеничные</b>                    |      |      | <b>20</b>       | <b>1,48</b> | <b>0,58</b> | <b>10,28</b> | <b>50</b>    | №1067*** |
| Хлеб пшеничный                             | 37,5 | 31,5 |                 | 1,48        | 0,58        | 10,28        | 50           |          |

| Наименование<br>блюда                                        | Брутто | Нетто | Масса<br>порции, | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен. | №<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------|------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
|                                                              |        |       |                  | Б                | Ж             | У             |                |               |
| 1                                                            | 2      | 3     | 4                | 5                | 6             | 7             | 8              | 9             |
| <b>Тефтели из говядины с макаронными изделиями отварными</b> |        |       | 100/50/150       |                  |               |               |                |               |
| <b>Тефтели из говядины</b>                                   |        |       | <b>100/50</b>    | <b>15,575</b>    | <b>19,646</b> | <b>22,84</b>  | <b>329,68</b>  |               |
| Говядина                                                     | 86     | 63,3  |                  | 11,953           | 7,886         |               | 117            | №104          |
| Молоко                                                       | 20     | 20    |                  | 0,558            | 0,638         | 0,937         | 11,57          |               |
| Хлеб пшеничный                                               | 13,3   | 13,3  |                  | 0,983            | 0,385         | 6,826         | 33,25          |               |
| Лук                                                          | 39,7   | 33,3  |                  | 0,564            |               | 3,162         | 14,319         |               |
| Масло растительное                                           | 10     | 10    |                  |                  | 8,24          |               | 89,8           |               |
| Мука                                                         | 6,7    | 6,7   |                  | 0,632            | 0,056         | 4,69          | 20,668         |               |
| Масло сливочное                                              | 2,95   | 2,95  |                  | 0,02             | 2,41          |               | 26,52          |               |
| Морковь                                                      | 3,7    | 3     |                  | 0,039            | 0,003         | 0,225         | 2,49           |               |
| Мука                                                         | 2,2    | 2,2   |                  | 0,572            | 0,026         | 4,18          | 7,348          |               |
| Томатное пюре                                                | 7      | 7     |                  | 0,252            | 0,002         | 2,22          | 4,41           |               |
| Лук                                                          | 1,2    | 1     |                  | 0,002            |               | 0,1           | 0,43           |               |
| Сахар                                                        | 0,5    | 0,5   |                  |                  |               | 0,5           | 1,875          |               |
| Соль                                                         | 0,8    | 0,8   |                  |                  |               |               |                |               |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                           |        |       | <b>150</b>       | <b>5,49</b>      | <b>4,59</b>   | <b>39,525</b> | <b>208,36</b>  | №211          |
| Макароны                                                     | 52,5   | 52,5  |                  | 5,46             | 0,47          | 39,48         | 170,96         |               |
| Масло слив                                                   | 4,2    | 4,2   |                  | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 37,40          |               |
| Соль                                                         | 1,6    | 1,6   |                  |                  |               |               |                |               |
| <b>Компот из с/з чкрной смородины</b>                        |        |       | <b>200</b>       | <b>0,16</b>      | <b>0</b>      | <b>19,24</b>  | <b>76,65</b>   |               |
| Черная смородина                                             | 30,6   | 30,6  |                  | 0,16             |               | 4,28          | 16,8           |               |
| Сахар                                                        | 24     | 24    |                  |                  |               | 14,96         | 59,85          |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                           |        |       | <b>40</b>        | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>      |               |
| Хлеб ржаной                                                  | 40     | 40    |                  | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86             |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                        |        |       | <b>25</b>        | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>    |               |
| Хлеб пшеничный                                               | 25     | 25    |                  | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5           |               |
| <b>Итого за обед</b>                                         |        |       |                  | <b>37,46</b>     | <b>33,72</b>  | <b>148,30</b> | <b>1004,29</b> |               |

#### Полдник

|                                            |        |     |               |               |              |               |               |       |
|--------------------------------------------|--------|-----|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Кисель из концентрата плодового или</b> |        |     | <b>200</b>    | <b>0,024</b>  | <b>0</b>     | <b>27,084</b> | <b>86,24</b>  | № 305 |
| Кисель из концентрата                      | 24     | 24  |               | 0,024         | 0            | 17,104        | 48,84         |       |
| Сахар                                      | 10     | 10  |               |               |              | 9,98          | 37,4          |       |
| <b>Сырники из творога со сгущенным</b>     |        |     | <b>150/30</b> | <b>22,756</b> | <b>12,36</b> | <b>43,17</b>  | <b>378,05</b> | №225  |
| Творог                                     | 136,4  | 135 |               | 15,66         | 10,31        | 4,08          | 190,6         |       |
| Яйцо                                       | 1\8шт. | 5   |               | 0,64          | 0,26         | 0,04          | 7,85          |       |
| мука                                       | 20     | 20  |               | 5,16          | 0,26         | 14            | 66,8          |       |
| Сахар                                      | 15     | 15  |               |               |              | 14,97         | 56,1          |       |
| Соль                                       | 1      | 1   |               |               |              |               |               |       |
| Молоко сгущенное                           | 30,6   | 30  |               | 1,296         | 1,53         | 10,08         | 56,7          |       |

| Наименование<br>блюда     | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |        |        | Энерг.<br>цен,<br>ккал | №<br>рецептур |
|---------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------|--------|------------------------|---------------|
| 1                         | 2      | 3     | 4                         | Б                | Ж      | У      | 8                      | 9             |
| Фрукт сезонный*           |        |       | 100                       | 0,6              |        | 14,7   | 63                     |               |
|                           | 100    | 100   |                           | 0,6              |        | 14,7   | 63                     |               |
| Итого за полдник          |        |       |                           | 23,38            | 12,36  | 84,95  | 527,29                 |               |
| Ужин                      |        |       |                           |                  |        |        |                        |               |
| Помидор свежий порционный |        |       | 70                        | 0,42             | 0      | 2,03   | 9,8                    | №71*          |
| Помидор                   | 82,6   | 70    |                           | 0,42             |        | 2,03   | 9,8                    |               |
| Плов из птицы             |        |       | 80/170                    | 30,34            | 21,691 | 57,73  | 514,8                  |               |
| Филе куриное              | 112    | 109   |                           | 24,7             | 7,27   |        | 157,75                 |               |
| Рис                       | 59,5   | 59,5  |                           | 4,85             | 0,419  | 54,1   | 213,59                 |               |
| Масло растительное        | 18,4   | 18,4  |                           |                  | 13,986 |        | 125,86                 | №132          |
| Лук                       | 16,1   | 13,6  |                           | 0,23             |        | 1,33   | 6,02                   |               |
| Морковь                   | 17     | 13,6  |                           | 0,2              | 0,016  | 1,12   | 5,28                   |               |
| Томатное пюре             | 3,3    | 3,3   |                           | 0,36             |        | 1,18   | 6,3                    |               |
| Соль                      | 1      | 1     |                           |                  |        |        |                        |               |
| Чай с сахаром             |        |       | 200/15                    | 0,2              | 0,05   | 15,04  | 61,37                  |               |
| Чай, заварка              | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05   | 0,07   | 1,52                   | №376*         |
| Сахар                     | 15     | 15    |                           |                  |        | 14,97  | 59,85                  |               |
| Хлеб ржаной               |        |       | 40                        | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                     |               |
| Хлеб ржаной               | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                     |               |
| Хлеб пшеничный            |        |       | 25                        | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                   |               |
| Хлеб пшеничный            | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                   |               |
| Итого за ужин             |        |       |                           | 35,53            | 22,94  | 106,21 | 734,47                 |               |
|                           |        |       | 2 ужин                    |                  |        |        |                        |               |
| Йогурт                    |        |       | 150                       | 3,125            | 1,875  | 4,37   | 63,75                  |               |
| Йогурт                    | 150    | 150   |                           | 3,125            | 1,875  | 4,37   | 63,75                  |               |
| Пряник                    |        |       | 50                        | 1,92             | 3,68   | 45     | 98                     |               |
|                           | 50     | 50    |                           | 1,92             | 3,68   | 45     | 98                     |               |
| Итого за 2 ужин           |        |       |                           | 5,05             | 5,56   | 49,37  | 161,75                 |               |
| Итого за день             |        |       |                           | 122,23           | 101,71 | 482,01 | 3063,64                |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

9 день

Завтрак

|                                                    |     |     |        |       |       |        |        |       |
|----------------------------------------------------|-----|-----|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом |     |     | 200/10 | 8,56  | 13,09 | 39,215 | 272,7  | №193  |
| Пшено                                              | 40  | 40  |        | 5,28  | 1,16  | 27,72  | 133,6  |       |
| Молоко                                             | 100 | 100 |        | 3,22  | 3,68  | 5,405  | 66,7   |       |
| Сахар                                              | 5   | 5   |        |       |       | 6      | 22,4   |       |
| Масло слив.                                        | 10  | 10  |        | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 50     |       |
| Соль                                               | 0,3 | 0,3 |        |       |       |        |        |       |
| Хлеб пшеничный                                     |     |     | 20     | 1,48  | 0,58  | 10,28  | 50     | № 8** |
| Хлеб пшеничный                                     | 20  | 20  |        | 1,48  | 0,58  | 10,28  | 50     |       |
| Бутерброд с колбасой в/к                           |     |     | 30/30  | 8,31  | 9,9   | 15,03  | 152,7  |       |
| Колбаса в/к                                        | 31  | 30  |        | 6     | 9     |        | 75     |       |
| Хлеб пшеничный                                     | 30  | 30  |        | 2,31  | 0,9   | 15,03  | 77,7   |       |
| Какао с молоком                                    |     |     | 200    | 3,772 | 3,8   | 15,088 | 106,96 | №288  |
| Какао                                              | 4   | 4   |        | 0,972 | 0,6   | 0,408  | 11,56  |       |
| Молоко                                             | 100 | 100 |        | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58     |       |
| Сахар                                              | 10  | 10  |        |       |       | 9,98   | 37,4   |       |
| Сок фруктовый                                      |     |     | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
|                                                    | 200 | 200 |        | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
| Итого за завтрак                                   |     |     |        | 23,12 | 27,57 | 99,81  | 674,36 |       |

Обед

|                                                  |      |    |           |      |      |       |        |      |
|--------------------------------------------------|------|----|-----------|------|------|-------|--------|------|
| Помидор свежий порционный                        |      |    | 70        | 0,42 | 0    | 2,03  | 9,8    | №71* |
| Помидор                                          | 82,6 | 70 |           | 0,42 |      | 2,03  | 9,8    |      |
| Борщ с мясом с капустой и картофелем со сметаной |      |    | 25/250/10 | 7,03 | 6,65 | 14,65 | 159,88 | №56  |
| Мясо                                             | 54   | 40 |           | 4,72 | 1,5  |       | 44,3   |      |
| Свекла                                           | 50   | 40 |           | 0,68 |      | 4,32  | 15,2   |      |
| Капуста                                          | 25   | 20 |           | 0,36 |      | 1,08  | 5,6    |      |
| Картофель                                        | 25   | 20 |           | 0,4  | 0,02 | 3,94  | 16,6   |      |
| Морковь                                          | 12,5 | 10 |           | 0,13 | 0,01 | 0,7   | 3,3    |      |
| Лук                                              | 11,9 | 10 |           | 0,17 |      | 0,95  | 4,3    |      |
| Томат-паста                                      | 3    | 3  |           | 0,27 |      | 0,88  | 4,73   |      |
| Масло растит.                                    | 4    | 4  |           |      | 4,12 |       | 44,9   |      |
| Сахар                                            | 3    | 3  |           |      |      | 2,49  | 9,35   |      |

|                                               |        |       |                           |                  |               |               |                     |          |
|-----------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|----------|
| Соль                                          | 1,5    | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |          |
| Сметана                                       | 10     | 10    |                           | 0,3              | 1             | 0,29          | 11,6                |          |
| Наименование<br>блюда                         | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|                                               |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |          |
| 1                                             | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9        |
| <b>Шницель мясной с пюре<br/>картофельным</b> |        |       | 90/150                    |                  |               |               |                     |          |
| <b>Шницель мясной</b>                         |        |       | <b>90</b>                 | <b>14,639</b>    | <b>14,857</b> | <b>10,759</b> | <b>229,713</b>      |          |
| Говядина                                      | 90,6   | 66,6  | 69,3                      | 12,58            | 8,23          | -             | 118,48              | №98      |
| Хлеб пшеничный                                | 16,2   | 16,2  |                           | 1,19             | 0,46          | 8,29          | 39,67               |          |
| Молоко                                        | 21,6   | 21,6  |                           | 0,509            | 0,58          | 2,46          | 10,56               |          |
| Сухари<br>панировочные                        | 9      | 9     |                           | 0,36             | 1,19          | 0,009         | 12,563              |          |
| Масло<br>растительное                         | 5,4    | 5,4   |                           |                  | 4,397         |               | 48,44               |          |
| Соль                                          | 1      | 1     |                           |                  |               |               |                     |          |
| <b>Пюре картофельное</b>                      |        |       | <b>150</b>                | <b>3,16</b>      | <b>4,968</b>  | <b>26,295</b> | <b>140,75</b>       | №138     |
| Картофель                                     | 171    | 128,3 |                           | 2,5              | 0,128         | 25,2          | 103,7               |          |
| Молоко                                        | 23,70  | 22,5  |                           | 0,63             | 0,72          | 1,05          | 12,05               |          |
| Соль                                          | 2      | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |          |
| Масло слив                                    | 5,3    | 5,3   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |          |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                  |        |       | <b>200</b>                | <b>0,716</b>     | <b>0,104</b>  | <b>31,28</b>  | <b>129,4</b>        | №349*    |
| Изюм                                          | 4      | 4     |                           | 0,116            | 0,024         | 2,64          | 10,56               |          |
| Курага                                        | 8      | 8     |                           | 0,416            | 0,024         | 4,08          | 18,56               |          |
| Чернослив                                     | 8      | 8     |                           | 0,184            | 0,056         | 4,6           | 20,48               |          |
| Сахарный песок                                | 20     | 20    |                           |                  |               | 19,96         | 79,8                |          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                            |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |          |
| Хлеб ржаной                                   | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                         |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |          |
| Хлеб пшеничный                                | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |          |
| <b>Итого за обед</b>                          |        |       |                           | <b>30,54</b>     | <b>27,78</b>  | <b>116,42</b> | <b>818,04</b>       |          |

#### Подник

|                        |     |     |            |             |              |              |               |  |
|------------------------|-----|-----|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>Кефир</b>           |     |     | <b>200</b> | <b>4</b>    | <b>0,1</b>   | <b>7,6</b>   | <b>48</b>     |  |
| Кефир                  | 207 | 200 |            | 4           | 0,1          | 7,6          | 48            |  |
| <b>Слойка</b>          |     |     | <b>70</b>  | <b>4,68</b> | <b>10,08</b> | <b>23,2</b>  | <b>168</b>    |  |
| Слойка                 | 70  | 70  |            | 4,68        | 10,08        | 23,2         | 168           |  |
| <b>Фрукт сезонный*</b> |     |     | <b>100</b> | <b>0,6</b>  |              | <b>14,7</b>  | <b>63</b>     |  |
|                        | 100 | 100 |            | 0,6         |              | 14,7         | 63            |  |
| <b>Итого за подник</b> |     |     |            | <b>9,28</b> | <b>10,18</b> | <b>45,50</b> | <b>279,00</b> |  |

#### Ужин

|                                 |        |       |                           |                  |               |               |                     |          |
|---------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|----------|
| <b>Огурец свежий порционный</b> |        |       | <b>70</b>                 | <b>0,56</b>      | <b>0</b>      | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>         | №71*     |
| Огурец                          | 73,6   | 70    |                           | 0,56             |               | 2,1           | 10,5                |          |
| Наименование<br>блюда           | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|                                 |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |          |
| 1                               | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9        |
| <b>Голубцы ленивые</b>          |        |       | <b>180/8</b>              | <b>26,398</b>    | <b>29,794</b> | <b>29,049</b> | <b>464,412</b>      |          |
| Капуста                         | 138,2  | 110,6 |                           | 3,317            |               | 9,95          | 51,6                |          |
| Лук                             | 5,3    | 5,3   |                           | 0,283            |               | 1,615         | 7,3                 |          |
| Масло слив.                     | 9      | 9     |                           | 0,088            | 6,864         | 0,061         | 62,392              |          |

|                                 |       |     |                 |              |              |               |                |       |
|---------------------------------|-------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Рис                             | 9     | 9   |                 | 1,05         | 0,09         | 11,59         | 38,45          | №119  |
| Говядина                        | 99    | 72  | 124,8           | 19,68        | 14,88        |               | 224,4          |       |
| Яйцо                            | 1/4шт | 9   |                 | 1,9          | 1,72         | 0,105         | 23,55          |       |
| Соль                            | 1     | 1   |                 |              |              |               |                |       |
| Масло сливочное                 | 8     | 8   |                 | 0,08         | 6,24         | 5,728         | 56,72          |       |
| <b>Чай с лимоном</b>            |       |     | <b>200/15/7</b> | <b>0,263</b> | <b>0,057</b> | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>   | №377* |
| Чай                             | 0,5   | 0,5 |                 | 0,2          | 0,05         | 0,07          | 1,52           |       |
| Сахар                           | 15    | 15  |                 |              |              | 14,97         | 59,85          |       |
| Лимон                           | 8     | 7   |                 | 0,063        | 0,007        | 0,21          | 2,38           |       |
| <b>Хлеб ржаной</b>              |       |     | <b>40</b>       | <b>2,72</b>  | <b>0,48</b>  | <b>14,56</b>  | <b>86</b>      |       |
| Хлеб ржаной                     | 40    | 40  |                 | 2,72         | 0,48         | 14,56         | 86             |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           |       |     | <b>25</b>       | <b>1,85</b>  | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>    |       |
| Хлеб пшеничный                  | 25    | 25  |                 | 1,85         | 0,72         | 12,85         | 62,5           |       |
| <b>Итого за ужин</b>            |       |     |                 | <b>31,79</b> | <b>31,05</b> | <b>73,81</b>  | <b>687,16</b>  |       |
|                                 |       |     | <b>2 ужин</b>   |              |              |               |                |       |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b> |       |     | <b>200</b>      | <b>0,6</b>   | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>     |       |
| Молочный коктейль               | 200   | 200 |                 | 0,6          | 0,4          | 1,9           | 130            |       |
| <b>Печенье</b>                  |       |     | <b>50</b>       | <b>2,22</b>  | <b>3</b>     | <b>20,9</b>   | <b>56</b>      |       |
| печенье                         | 50    | 50  |                 | 2,22         | 3            | 20,9          | 56             |       |
| <b>Итого за 2ужин</b>           |       |     |                 | <b>2,82</b>  | <b>3,40</b>  | <b>22,80</b>  | <b>186,00</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>            |       |     |                 | <b>97,55</b> | <b>99,98</b> | <b>358,35</b> | <b>2644,57</b> |       |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

10 день

Завтрак

|                                                   |      |       |                 |              |              |              |               |                 |
|---------------------------------------------------|------|-------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Зеленый горошек консервированный порционно</b> |      |       | <b>40</b>       | <b>1,24</b>  | <b>0,08</b>  | <b>5,84</b>  | <b>46,4</b>   | см.стр<br>521** |
| Горошек зеленый                                   | 61,6 | 40    |                 | 1,24         | 0,08         | 5,84         | 46,4          |                 |
| <b>Омлет натуральный</b>                          |      |       | <b>160</b>      | <b>17,3</b>  | <b>21,7</b>  | <b>9,085</b> | <b>184,45</b> | №218            |
| Молоко                                            | 45,7 | 45,7  |                 | 1,26         | 1,44         | 6,115        | 26,1          |                 |
| Яйца                                              | 3шт. | 121,9 |                 | 15,24        | 13,8         | 2,84         | 108,35        |                 |
| Соль                                              | 1    | 1     |                 |              |              |              |               |                 |
| Масло слив                                        | 6,6  | 6,6   |                 | 0,8          | 6,46         | 0,13         | 50            |                 |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                             |      |       | <b>20</b>       | <b>1,48</b>  | <b>0,58</b>  | <b>10,28</b> | <b>50</b>     |                 |
| Хлеб пшеничный                                    | 20   | 20    |                 | 1,48         | 0,58         | 10,28        | 50            |                 |
| <b>Бутерброд с икрой кетовой и</b>                |      |       | <b>10\10\30</b> | <b>5,17</b>  | <b>10,09</b> | <b>15,49</b> | <b>145,3</b>  | №13**           |
| Икра кетовая                                      | 10,2 | 10    |                 | 2,89         | 0,97         |              | 20,3          |                 |
| Масло сливочное                                   | 10   | 10    |                 | 0,06         | 8,25         | 0,09         | 50            |                 |
| Хлеб пшенич.                                      | 30   | 30    |                 | 2,22         | 0,87         | 15,4         | 75            |                 |
| <b>Кофейный напиток</b>                           |      |       | <b>200</b>      | <b>2,5</b>   | <b>2,752</b> | <b>13,53</b> | <b>86,24</b>  | №286            |
| Кофейный напиток                                  | 8    | 8     |                 | 1,1          | 1,152        | 1,2          | 19,84         |                 |
| Молоко                                            | 100  | 100   |                 | 1,4          | 1,6          | 2,35         | 29            |                 |
| Сахар                                             | 10   | 10    |                 |              |              | 9,98         | 37,4          |                 |
| <b>Сок фруктовый</b>                              |      |       | <b>200</b>      | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>  | <b>92</b>     |                 |
|                                                   | 200  | 200   |                 | 1            | 0,2          | 20,2         | 92            |                 |
| <b>Итого за завтрак</b>                           |      |       |                 | <b>28,69</b> | <b>35,40</b> | <b>74,43</b> | <b>604,39</b> |                 |

Обед

|                                                 |        |      |               |              |               |               |                |       |
|-------------------------------------------------|--------|------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>                 |        |      | <b>70</b>     | <b>0,56</b>  | <b>0</b>      | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>    | №71*  |
| Огурец                                          | 73,6   | 70   |               | 0,56         |               | 2,1           | 10,5           |       |
| <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> |        |      | <b>40/250</b> | <b>9,295</b> | <b>8,7065</b> | <b>18,272</b> | <b>195,001</b> | №104* |
| Картофель                                       | 133,3  | 100  |               | 2            | 0,4           | 16,3          | 77             |       |
| Морковь                                         | 12,5   | 10   |               | 0,13         | 0,008         | 0,69          | 3,5            |       |
| Лук                                             | 12     | 10   |               | 0,16         | 0,016         | 0,816         | 4,1            |       |
| Томатная паста                                  | 2,5    | 2,5  |               | 0,025        | 0,0025        | 0,116         | 0,558          |       |
| Масло растительное                              | 2,5    | 2,5  |               |              | 2             |               | 17,983         |       |
| Соль                                            | 1,5    | 1,5  |               |              |               |               |                | №105* |
| Мясо говядина                                   | 62     | 45,6 |               | 6,5          | 6,1           |               | 85,2           |       |
| Лук                                             | 4,8    | 4    |               | 0,07         | 0,01          | 0,33          | 1,64           |       |
| Яйцо                                            | 1\12шт | 3,2  |               | 0,41         | 0,17          | 0,02          | 5,02           |       |
| Соль                                            | 1,5    | 1,5  |               |              |               |               |                |       |

| Наименование<br>блюда                                         | Брутто | Нетто | масса<br>порции, | Пищевые вещества |        |        | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------|-------|------------------|------------------|--------|--------|---------------------|---------------|
|                                                               |        |       |                  | Б                | Ж      | У      |                     |               |
| 1                                                             | 2      | 3     | 4                | 5                | 6      | 7      | 8                   | 9             |
| Рыба, тушенная в томате с овощами и кашей рисовой рассыпчатой |        |       | 120/60/150       |                  |        |        |                     |               |
| Рыба, тушенная в томате с овощами                             |        |       | 120/60           | 20,045           | 11,592 | 7,203  | 140,973             | №80           |
| Горбуша с\м(филе)                                             | 149,3  | 146,4 | 139,7            | 19,58            | 6,16   | 1,54   | 74,86               |               |
| Лук                                                           | 11,4   | 9,6   |                  | 0,134            |        | 1,702  | 3,438               |               |
| Морковь                                                       | 33     | 26,4  |                  | 0,046            | 1,872  | 1,497  | 7,255               |               |
| Томат- паста                                                  | 4,8    | 4,8   |                  | 0,285            |        | 0,468  | 2,52                |               |
| Масло растительное                                            | 6      | 6     |                  |                  | 3,56   |        | 44,92               |               |
| Сахар                                                         | 2,4    | 2,4   |                  |                  |        | 1,996  | 7,98                |               |
| Соль                                                          | 1      | 1     |                  |                  |        |        |                     |               |
| Каша рассыпчатая рисовая                                      |        |       | 150              | 7,927            | 3,06   | 41,376 | 157,91              | №176          |
| Рис                                                           | 53,5   | 53,5  |                  | 7,91             | 0,3    | 41,35  | 132,8               |               |
| Масло слив                                                    | 4      | 4     |                  | 0,017            | 2,76   | 0,026  | 25,11               |               |
| Соль                                                          | 0,5    | 0,5   |                  |                  |        |        |                     |               |
| Компот из свежих яблок                                        |        |       | 200              | 0,16             | 0,16   | 25,388 | 78,25               | №294          |
| Яблоки                                                        | 45,5   | 40    |                  | 0,16             | 0,16   | 7,92   | 18,4                |               |
| Сахар                                                         | 15     | 15    |                  |                  |        | 17,468 | 59,85               |               |
| Хлеб ржаной                                                   |        |       | 40               | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                  |               |
| Хлеб ржаной                                                   | 40     | 40    |                  | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86                  |               |
| Хлеб пшеничный                                                |        |       | 25               | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                |               |
| Хлеб пшеничный                                                | 25     | 25    |                  | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5                |               |
| Итого за обед                                                 |        |       |                  | 42,56            | 24,72  | 125,75 | 731,13              |               |

**Полдник**

|                           |        |      |     |       |       |        |         |      |
|---------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|------|
| Отвар из плодов шиповника |        |      | 200 | 0,8   |       | 31,96  | 95,4    | №301 |
| Шиповник                  | 20     | 20   |     | 0,8   |       | 12     | 20,6    |      |
| Сахар                     | 20     | 20   |     |       |       | 19,96  | 74,8    |      |
| Булочка домашняя          |        |      | 50  | 3,725 | 6,692 | 30,445 | 199,669 | №272 |
| Мука                      | 33,8   | 33,8 |     | 3,481 | 0,371 | 23,288 | 112,89  |      |
| Сахар                     | 7,1    | 7,1  |     |       |       | 7,085  | 28,329  |      |
| Масло сливочное           | 7,5    | 7,5  |     | 0,037 | 6,187 | 0,06   | 56,1    |      |
| Яйцо                      | 1\40шт | 1    |     | 0,127 | 0,115 | 0,007  | 1,57    |      |
| Соль                      | 0,3    | 0,3  |     |       |       |        |         |      |
| Дрожжи                    | 0,6    | 0,6  |     | 0,08  | 0,019 | 0,005  | 0,78    |      |
| Фрукт сезонный*           |        |      | 100 | 0,6   |       | 14,7   | 63      |      |
|                           | 100    | 100  |     | 0,6   |       | 14,7   | 63      |      |
| Итого за полдник          |        |      |     | 5,13  | 6,69  | 77,11  | 358,07  |      |

| Наименование<br>блюда            | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|----------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|----------|
|                                  |        |       |                       | Б                | Ж             | У             |                     |          |
| 1                                | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9        |
|                                  |        |       | Ужин                  |                  |               |               |                     |          |
| <b>Помидор свежий порционный</b> |        |       | <b>70</b>             | <b>0,42</b>      | <b>0</b>      | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>          | №71*     |
| Помидор                          | 82,6   | 70    |                       | 0,42             |               | 2,03          | 9,8                 |          |
| <b>Сельдь слабосоленая</b>       |        |       | <b>30</b>             | <b>3,4</b>       | <b>2,12</b>   |               | <b>36,2</b>         | №47      |
| Сельдь слабосоленая<br>(филе)    | 30     | 30    |                       | 3,4              | 2,12          |               | 36,2                |          |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>       |        |       | <b>60/140</b>         | <b>18,33</b>     | <b>16,272</b> | <b>44,4</b>   | <b>229,548</b>      | №97      |
| Говядина                         | 128,8  | 94,8  |                       | 15,04            | 10,08         |               | 104,9               |          |
| Картофель                        | 140    | 112   |                       | 2,8              | 0,192         | 42,3          | 32,364              |          |
| Лук                              | 16,7   | 14    |                       | 0,32             |               | 1,84          | 8,38                |          |
| Масло растительное               | 5,6    | 5,6   |                       |                  | 6             |               | 80,88               |          |
| Томатное пюре                    | 2,8    | 2,8   |                       | 0,17             |               | 0,26          | 3,024               |          |
| Соль                             | 1      | 1     |                       |                  |               |               |                     |          |
| <b>Чай с сахаром</b>             |        |       | <b>200/15</b>         | <b>0,2</b>       | <b>0,05</b>   | <b>15,04</b>  | <b>61,37</b>        | №376*    |
| Чай, заварка                     | 0,5    | 0,5   |                       | 0,2              | 0,05          | 0,07          | 1,52                |          |
| Сахар                            | 15     | 15    |                       |                  |               | 14,97         | 59,85               |          |
| <b>Хлеб ржаной</b>               |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |          |
| Хлеб ржаной                      | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>            |        |       | <b>20</b>             | <b>1,48</b>      | <b>0,58</b>   | <b>10,28</b>  | <b>50</b>           |          |
| Хлеб пшеничный                   | 20     | 20    |                       | 1,48             | 0,58          | 10,28         | 50                  |          |
| <b>Итого за ужин</b>             |        |       |                       | <b>26,55</b>     | <b>19,50</b>  | <b>90,31</b>  | <b>472,92</b>       |          |
|                                  |        |       | <b>2-ой ужин</b>      |                  |               |               |                     |          |
| <b>Йогурт</b>                    |        |       | <b>150</b>            | <b>3,125</b>     | <b>1,875</b>  | <b>7,375</b>  | <b>71,25</b>        |          |
| Йогурт                           | 150    | 150   |                       | 3,125            | 1,875         | 7,375         | 71,25               |          |
| <b>Вафли</b>                     |        |       | <b>50</b>             | <b>1</b>         | <b>4,6</b>    | <b>0</b>      | <b>84</b>           |          |
| Вафли                            | 50     | 50    |                       | 1                | 4,6           | 0             | 84                  |          |
| <b>Итого за 2ужин</b>            |        |       |                       | <b>4,13</b>      | <b>6,48</b>   | <b>7,38</b>   | <b>155,25</b>       |          |
| <b>Итого за день</b>             |        |       |                       | <b>107,05</b>    | <b>92,79</b>  | <b>374,96</b> | <b>2321,76</b>      |          |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г/100г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|----------------------------|------------------|---|---|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                            | Б                | Ж | У |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                          | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9              |

7-11 лет

11 день

Завтрак

|                                                  |       |       |          |       |       |        |        |       |
|--------------------------------------------------|-------|-------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом |       |       | 200/10   | 5,64  | 12,13 | 37,114 | 215,27 | №192  |
| Рис                                              | 30,7  | 30,7  |          | 2,36  | 0,2   | 26,13  | 78     |       |
| Молоко                                           | 105,5 | 105,5 |          | 3,22  | 3,68  | 5,405  | 66,7   |       |
| Сахар                                            | 5     | 5     |          |       |       | 5,489  | 20,57  |       |
| Масло сливочное                                  | 10    | 10    |          | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 50     |       |
| Соль                                             | 0,3   | 0,3   |          |       |       |        |        |       |
| Хлеб пшеничный                                   |       |       | 20       | 1,48  | 0,58  | 10,28  | 50     |       |
| Хлеб пшеничный                                   | 20    | 20    |          | 1,48  | 0,58  | 10,28  | 50     |       |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом             |       |       | 30\10\30 | 9,3   | 18,12 | 15,49  | 236,3  | №3*   |
| Сыр                                              | 32    | 30    |          | 7,02  | 9     |        | 111,3  |       |
| Масло слив.                                      | 10    | 10    |          | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 50     |       |
| Хлеб пшенич.                                     | 30    | 30    |          | 2,22  | 0,87  | 15,4   | 75     |       |
| Яйцо вареное                                     |       |       | 40       | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 62,8   | №209* |
| Яйцо вареное                                     | 1шт.  | 40    |          | 5,08  | 4,6   | 0,28   | 62,8   |       |
| Соль                                             | 5     | 5     |          |       |       |        |        |       |
| Какао с молоком                                  |       |       | 200      | 3,772 | 3,8   | 25,068 | 144,36 | №288  |
| Какао                                            | 4     | 4     |          | 0,972 | 0,6   | 0,408  | 11,56  |       |
| Молоко                                           | 100   | 100   |          | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58     |       |
| Сахар                                            | 10    | 10    |          |       |       | 19,96  | 74,8   |       |
| Сок фруктовый                                    |       |       | 200      | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
|                                                  | 200   | 200   |          | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
| Итого за завтрак                                 |       |       |          | 26,27 | 39,43 | 108,43 | 800,73 |       |

Обед

|                                     |      |      |          |      |      |       |       |          |
|-------------------------------------|------|------|----------|------|------|-------|-------|----------|
| Помидор свежий порционный           |      |      | 70       | 0,42 | 0    | 2,03  | 9,8   | №71*     |
| Помидор                             | 82,6 | 70   |          | 0,42 |      | 2,03  | 9,8   |          |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом |      |      | 12,5\250 | 9,62 | 7,7  | 22,9  | 180,6 | №63      |
| Говядина                            | 27   | 20   |          | 3,72 | 3,2  |       | 22    |          |
| Картофель                           | 62,5 | 50   |          | 1    | 0,05 | 9,85  | 41,5  |          |
| Горох                               | 20,2 | 20   |          | 4,6  | 0,32 | 11,4  | 64,6  |          |
| Лук                                 | 11,9 | 10   |          | 0,17 |      | 0,95  | 4,3   |          |
| Морковь                             | 16,2 | 13   |          | 0,13 | 0,01 | 0,7   | 3,3   |          |
| Масло растительное                  | 4    | 4    |          |      | 4,12 |       | 44,9  |          |
| Соль                                | 1    | 1    |          |      |      |       |       |          |
| Гренки пшеничные                    |      |      | 20       | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 50    | №1067*** |
| Хлеб пшеничный                      | 37,5 | 31,5 |          | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 50    |          |

| Наименование блюда                                       | Брутто | Нетто | Масса порции, грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг. цен, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|---------------|---------------|------------------|-------------|
|                                                          |        |       |                     | Б                | Ж             | У             |                  |             |
| 1                                                        | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6             | 7             | 8                | 9           |
| <b>Тефтели из говядины с кашей гречневой рассыпчатой</b> |        |       | <b>80/30/150</b>    |                  |               |               |                  |             |
| <b>Тефтели из говядины</b>                               |        |       | <b>80/30</b>        | <b>13,289</b>    | <b>15,195</b> | <b>16,729</b> | <b>255,092</b>   | №104        |
| Говядина                                                 | 68,8   | 50,7  |                     | 9,574            | 6,286         |               | 93,82            |             |
| Молоко                                                   | 16     | 16    |                     | 0,446            | 0,51          | 0,749         | 9,256            |             |
| Хлеб пшеничный                                           | 10,7   | 10,7  |                     | 0,791            | 0,31          | 5,492         | 26,75            |             |
| Лук                                                      | 31,7   | 26,7  |                     | 0,453            |               | 2,536         | 11,481           |             |
| Масло растительное                                       | 8      | 8     |                     |                  | 6,592         |               | 71,84            |             |
| Мука                                                     | 5,3    | 5,3   |                     | 0,5              | 0,045         | 3,71          | 16,35            |             |
| Масло сливочное                                          | 1,75   | 1,75  |                     | 0,012            | 1,435         |               | 15,73            |             |
| Морковь                                                  | 2,2    | 1,8   |                     | 0,023            | 0,001         | 0,135         | 1,494            |             |
| Мука                                                     | 1,3    | 1,3   |                     | 0,338            | 0,015         | 2,47          | 4,342            |             |
| Томатное пюре                                            | 4,2    | 4,2   |                     | 0,151            | 0,001         | 1,331         | 2,646            |             |
| Лук                                                      | 0,7    | 0,6   |                     | 1,001            |               | 0,006         | 0,258            |             |
| Сахар                                                    | 0,3    | 0,3   |                     |                  |               | 0,3           | 1,125            |             |
| Соль                                                     | 0,5    | 0,5   |                     |                  |               |               |                  |             |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                        |        |       | <b>150</b>          | <b>7,96</b>      | <b>5,72</b>   | <b>42,845</b> | <b>215,38</b>    | №172        |
| Гречка                                                   | 71,4   | 71,4  |                     | 7,93             | 1,6           | 42,8          | 190,38           |             |
| Масло сливочное                                          | 4,2    | 4,2   |                     | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25               |             |
| Соль                                                     | 0,5    | 0,5   |                     |                  |               |               |                  |             |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                             |        |       | <b>200</b>          | <b>0,716</b>     | <b>0,104</b>  | <b>31,28</b>  | <b>129,4</b>     | №349*       |
| Изюм                                                     | 4      | 4     |                     | 0,116            | 0,024         | 2,64          | 10,56            |             |
| Курага                                                   | 8      | 8     |                     | 0,416            | 0,024         | 4,08          | 18,56            |             |
| Чернослив                                                | 8      | 8     |                     | 0,184            | 0,056         | 4,6           | 20,48            |             |
| Сахарный песок                                           | 20     | 20    |                     |                  |               | 19,96         | 79,8             |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                       |        |       | <b>40</b>           | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>        |             |
| Хлеб ржаной                                              | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86               |             |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                    |        |       | <b>25</b>           | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>      |             |
| Хлеб пшеничный                                           | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5             |             |
| <b>Итого за обед</b>                                     |        |       |                     | <b>38,06</b>     | <b>30,50</b>  | <b>157,47</b> | <b>988,77</b>    |             |
|                                                          |        |       | <b>Полдник</b>      |                  |               |               |                  |             |
| <b>Кефир</b>                                             |        |       | <b>200</b>          | <b>4</b>         | <b>0,1</b>    | <b>7,6</b>    | <b>48</b>        |             |
| Кефир                                                    | 207    | 200   |                     | 4                | 0,1           | 7,6           | 48               |             |

| Наименование блюда                 | Брутто | Нетто | Масса порции, грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг. цен, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|
|                                    |        |       |                     | Б                | Ж            | У             |                  |             |
| 1                                  | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6            | 7             | 8                | 9           |
| <b>Слойка</b>                      |        |       | <b>70</b>           | <b>8,68</b>      | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>   | <b>168</b>       |             |
| Слойка                             | 70     | 70    |                     | 8,68             | 10,08        | 23,3          | 168              |             |
| <b>Фрукт сезонный*</b>             |        |       | <b>100</b>          | <b>0,6</b>       |              | <b>14,7</b>   | <b>63</b>        |             |
|                                    | 100    | 100   |                     | 0,6              |              | 14,7          | 63               |             |
| <b>Итого за полдник</b>            |        |       |                     | <b>13,28</b>     | <b>10,18</b> | <b>45,60</b>  | <b>279,00</b>    |             |
| <b>Ужин</b>                        |        |       |                     |                  |              |               |                  |             |
| <b>Огурец свежий порционный</b>    |        |       | <b>70</b>           | <b>0,56</b>      | <b>0</b>     | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>      | №71*        |
| Огурец                             | 73,6   | 70    |                     | 0,56             |              | 2,1           | 10,5             |             |
| <b>Капуста тушеная с сосисками</b> |        |       | <b>200/120</b>      |                  |              |               |                  |             |
| <b>Капуста тушеная</b>             |        |       | <b>200</b>          | <b>5,434</b>     | <b>4,909</b> | <b>22,295</b> | <b>171,872</b>   | №140        |
| Капуста                            | 301,7  | 239,6 |                     | 4,707            |              | 11,663        | 73,745           |             |
| Масло слив.                        | 7,3    | 7,3   |                     | 0,047            | 4,882        | 0,071         | 54,336           |             |
| Лук                                | 10     | 8,4   |                     | 0,146            |              | 0,658         | 3,951            |             |
| Морковь                            | 5,2    | 4,2   |                     | 0,059            | 0,003        | 0,313         | 1,515            |             |
| Томатное пюре                      | 5      | 5     |                     | 0,195            |              | 0,645         | 3,457            |             |
| Мука                               | 2,5    | 2,5   |                     | 0,28             | 0,024        | 2,067         | 9,153            |             |
| Сахар                              | 6,3    | 6,3   |                     |                  |              | 6,878         | 25,715           |             |
| Соль                               | 1,5    | 1,5   |                     |                  |              |               |                  |             |
| <b>Сосиски отварные</b>            |        |       | <b>120</b>          | <b>4,7</b>       | <b>9,9</b>   | <b>0,4</b>    | <b>110</b>       | №124        |
| Сосиски                            | 122,5  | 120   |                     | 4,7              | 9,9          | 0,4           | 110              |             |
| <b>Чай с лимоном</b>               |        |       | <b>200/15/7</b>     | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b> | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>     | №377*       |
| Чай                                | 0,5    | 0,5   |                     | 0,2              | 0,05         | 0,07          | 1,52             |             |
| Сахар                              | 15     | 15    |                     |                  |              | 14,97         | 59,85            |             |
| Лимон                              | 8      | 7     |                     | 0,063            | 0,007        | 0,21          | 2,38             |             |
| <b>Хлеб ржаной</b>                 |        |       | <b>40</b>           | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>14,56</b>  | <b>86</b>        |             |
| Хлеб ржаной                        | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48         | 14,56         | 86               |             |
| <b>Хлеб пшеничный</b>              |        |       | <b>25</b>           | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>      |             |
| Хлеб пшеничный                     | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5             |             |
| <b>Итого за ужин</b>               |        |       |                     | <b>15,53</b>     | <b>16,07</b> | <b>67,46</b>  | <b>504,62</b>    |             |
| <b>2-ой ужин</b>                   |        |       |                     |                  |              |               |                  |             |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b>    |        |       | <b>200</b>          | <b>0,6</b>       | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>       |             |
| Молочный коктейль                  | 200    | 200   |                     | 0,6              | 0,4          | 1,9           | 130              |             |
| <b>Печенье</b>                     |        |       | <b>50</b>           | <b>2,22</b>      | <b>3</b>     | <b>20,9</b>   | <b>56</b>        |             |
| печенье                            | 50     | 50    |                     | 2,22             | 3            | 20,9          | 56               |             |
| <b>Итого за 2 ужин</b>             |        |       |                     | <b>2,82</b>      | <b>3,40</b>  | <b>22,80</b>  | <b>186,00</b>    |             |
| <b>Итого за день</b>               |        |       |                     | <b>95,95</b>     | <b>99,58</b> | <b>401,76</b> | <b>2759,12</b>   |             |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---|---|---------------------|---------------|
|                       |        |       |                       | Б                | Ж | У |                     |               |
| 1                     | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9             |

7-11 лет

12 день

Завтрак

|                                                         |         |       |                 |               |               |               |                |       |
|---------------------------------------------------------|---------|-------|-----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| <b>Запеканка из творога с соусом шоколадным</b>         |         |       | <b>150\50</b>   | <b>22,728</b> | <b>20,786</b> | <b>32,542</b> | <b>371,338</b> | №223  |
| Творог                                                  | 141,3   | 140   |                 | 20,173        | 14,8          | 1,2           | 218,2          |       |
| Манка                                                   | 10      | 10    |                 | 1,5           | 0,093         | 17,323        | 56,497         |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 13,3          | 49,86          |       |
| Яйцо                                                    | 1\10 шт | 3,8   |                 | 0,677         | 0,613         | 0,037         | 8,321          |       |
| Сухари панир.                                           | 6,2     | 6,2   |                 | 0,198         | 0,66          | 0,492         | 7,66           |       |
| Сметана                                                 | 6,2     | 6,2   |                 | 0,15          | 0,5           | 0,145         | 5,8            |       |
| Масло слив.                                             | 6,2     | 6,2   |                 | 0,03          | 4,12          | 0,045         | 25             |       |
| Соль                                                    | 1       | 1     |                 |               |               |               |                | №834  |
| <b>Соус шоколадный</b>                                  |         |       | <b>50</b>       | <b>3,399</b>  | <b>3,275</b>  | <b>48,725</b> | <b>149,9</b>   |       |
| Какао                                                   | 5       | 5     |                 | 1,215         | 0,75          | 0,51          | 14,45          |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 19,96         | 74,8           |       |
| Молоко сгущеное                                         | 22,75   | 22,75 |                 | 2,184         | 2,525         | 28,255        | 60,65          |       |
| <b>Бутерброд с рыбой красной с/с и маслом сливочным</b> |         |       | <b>30\10\30</b> | <b>7,08</b>   | <b>10,37</b>  | <b>17,4</b>   | <b>181,54</b>  | №10** |
| рыба красная с/с(филе)                                  | 30      | 30    |                 | 4,06          | 3,04          | 1,85          | 56,54          |       |
| Масло слив.                                             | 10      | 10    |                 | 0,8           | 6,46          | 0,13          | 50             |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 30      | 30    |                 | 2,22          | 0,87          | 15,42         | 75             |       |
| <b>Кофейный напиток</b>                                 |         |       | <b>200</b>      | <b>2,5</b>    | <b>2,752</b>  | <b>13,53</b>  | <b>86,24</b>   | №286  |
| Кофейный напиток                                        | 8       | 8     |                 | 1,1           | 1,152         | 1,2           | 19,84          |       |
| Молоко                                                  | 100     | 100   |                 | 1,4           | 1,6           | 2,35          | 29             |       |
| Сахар                                                   | 10      | 10    |                 |               |               | 9,98          | 37,4           |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                                    |         |       | <b>200</b>      | <b>1</b>      | <b>0,2</b>    | <b>20,2</b>   | <b>92</b>      |       |
|                                                         | 200     | 200   |                 | 1             | 0,2           | 20,2          | 92             |       |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |         |       |                 | <b>36,71</b>  | <b>37,38</b>  | <b>132,40</b> | <b>881,02</b>  |       |

Обед

|                                                         |      |     |                  |             |             |              |               |      |
|---------------------------------------------------------|------|-----|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>                         |      |     | <b>70</b>        | <b>0,56</b> | <b>0</b>    | <b>2,1</b>   | <b>10,5</b>   | №71* |
| Огурец                                                  | 73,6 | 70  |                  | 0,56        |             | 2,1          | 10,5          |      |
| <b>Борщ с мясом с капустой и картофелем со сметаной</b> |      |     | <b>25\250\10</b> | <b>7,03</b> | <b>6,65</b> | <b>14,65</b> | <b>159,88</b> | №56  |
| Мясо                                                    | 54   | 40  |                  | 4,72        | 1,5         |              | 44,3          |      |
| Свекла                                                  | 50   | 40  |                  | 0,68        |             | 4,32         | 15,2          |      |
| Капуста                                                 | 25   | 20  |                  | 0,36        |             | 1,08         | 5,6           |      |
| Картофель                                               | 25   | 20  |                  | 0,4         | 0,02        | 3,94         | 16,6          |      |
| Морковь                                                 | 12,5 | 10  |                  | 0,13        | 0,01        | 0,7          | 3,3           |      |
| Лук                                                     | 11,9 | 10  |                  | 0,17        |             | 0,95         | 4,3           |      |
| Томат-паста                                             | 3    | 3   |                  | 0,27        |             | 0,88         | 4,73          |      |
| Масло растит.                                           | 4    | 4   |                  |             | 4,12        |              | 44,9          |      |
| Сахар                                                   | 3    | 3   |                  |             |             | 2,49         | 9,35          |      |
| Соль                                                    | 1,5  | 1,5 |                  |             |             |              |               |      |

|                                              |        |       |                       |                  |               |               |                     |          |
|----------------------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|----------|
| Сметана                                      | 10     | 10    |                       | 0,3              | 1             | 0,29          | 11,6                |          |
| Наименование<br>блюда                        | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур |
|                                              |        |       |                       | Б                | Ж             | У             |                     |          |
| 1                                            | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9        |
| <b>Котлета рыбная, пюре<br/>картофельное</b> |        |       | <b>110/150</b>        |                  |               |               |                     |          |
| <b>Котлета рыбная</b>                        |        |       | <b>110</b>            | <b>16,693</b>    | <b>12,598</b> | <b>15,598</b> | <b>225,062</b>      | №83      |
| Минтай с\м(филе)                             | 76*    | 73,2  |                       | 9,11             | 0,439         |               | 52,74               |          |
| Молоко                                       | 28,6   | 28,6  |                       | 5,25             | 0,915         | 0,132         | 16,552              |          |
| Хлеб пшеничный                               | 19,8   | 19,8  |                       | 1,465            | 0,574         | 10,177        | 49,5                |          |
| Сухари панир.                                | 11     | 11    |                       | 0,868            | 0,11          | 5,289         | 26,28               |          |
| масло раст.                                  | 8,8    | 8,8   |                       |                  | 10,56         |               | 79,99               |          |
| Соль                                         | 1      | 1     |                       |                  |               |               |                     |          |
| <b>Пюре картофельное</b>                     |        |       | <b>150</b>            | <b>3,16</b>      | <b>4,968</b>  | <b>26,295</b> | <b>140,75</b>       | №138     |
| Картофель                                    | 171    | 128,3 |                       | 2,5              | 0,128         | 25,2          | 103,7               |          |
| Молоко                                       | 23,70  | 22,5  |                       | 0,63             | 0,72          | 1,05          | 12,05               |          |
| Соль                                         | 2      | 1,5   |                       |                  |               |               |                     |          |
| Масло слив                                   | 5,3    | 5,3   |                       | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |          |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                |        |       | <b>200</b>            | <b>0,16</b>      | <b>0,16</b>   | <b>25,388</b> | <b>78,25</b>        | №294     |
| Яблоки                                       | 45,5   | 40    |                       | 0,16             | 0,16          | 7,92          | 18,4                |          |
| Сахар                                        | 15     | 15    |                       |                  |               | 17,468        | 59,85               |          |
| <b>Хлеб ржаной</b>                           |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |          |
| Хлеб ржаной                                  | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |          |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                        |        |       | <b>25</b>             | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |          |
| Хлеб пшеничный                               | 25     | 25    |                       | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |          |
| <b>Итого за обед</b>                         |        |       |                       | <b>32,17</b>     | <b>25,58</b>  | <b>115,44</b> | <b>762,94</b>       |          |

**Полдник**

|                                    |        |      |               |              |             |               |               |      |
|------------------------------------|--------|------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|------|
| <b>Отвар из плодов шиповника</b>   |        |      | <b>200</b>    | <b>0,8</b>   |             | <b>31,96</b>  | <b>95,4</b>   | №301 |
| Шиповник                           | 20     | 20   |               | 0,8          |             | 12            | 20,6          |      |
| Сахар                              | 20     | 20   |               |              |             | 19,96         | 74,8          |      |
| <b>Оладьи со сгущенным молоком</b> |        |      | <b>150/50</b> | <b>11,93</b> | <b>20,4</b> | <b>115,91</b> | <b>493,19</b> | №246 |
| Мука пшеничная                     | 84,6   | 84,6 |               | 4,74         | 1,05        | 46,59         | 220,37        |      |
| Яйцо                               | 1\40шт | 4    |               | 0,53         | 0,22        | 0,03          | 5,59          |      |
| Молоко                             | 84,6   | 84,6 |               | 1,54         | 2,71        | 3,98          | 37,43         |      |
| Дрожжи                             | 1,8    | 1,8  |               | 0,32         | 0,07        | 0,22          | 2,73          |      |
| Сахар                              | 3      | 3    |               |              |             | 2,99          | 11,97         |      |
| Масло растительное                 | 9      | 9    |               |              | 10,8        |               | 81,8          |      |
| Соль                               | 0,8    | 0,8  |               |              |             |               |               |      |

|                         |        |       |                     |                  |              |               |                  |          |
|-------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|----------|
| Молоко сгущенное        | 51     | 50    |                     | 4,8              | 5,55         | 62,1          | 133,3            |          |
| <b>Фрукт сезонный*</b>  |        |       | <b>100</b>          | <b>0,6</b>       |              | <b>14,7</b>   | <b>63</b>        |          |
|                         | 100    | 100   |                     | 0,6              |              | 14,7          | 63               |          |
| <b>Итого за полдник</b> |        |       |                     | <b>13,33</b>     | <b>20,40</b> | <b>162,57</b> | <b>651,59</b>    |          |
| Наименование блюда      | Брутто | Нетто | масса порции, грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг. цен, ккал | рецептур |
|                         |        |       |                     | Б                | Ж            | У             |                  |          |
| 1                       | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6            | 7             | 8                | 9        |

#### Ужин

|                                                                    |       |      |                  |               |               |               |                |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| <b>Помидор свежий порционный</b>                                   |       |      | <b>70</b>        | <b>0,42</b>   | <b>0</b>      | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>     | №71*  |
| Помидор                                                            | 82,6  | 70   |                  | 0,42          |               | 2,03          | 9,8            |       |
| <b>Гуляш изотварной говядины с макаронными изделиями отварными</b> |       |      | <b>60/50/200</b> |               |               |               |                |       |
| <b>Гуляш из отварной говядины</b>                                  |       |      | <b>60/50</b>     | <b>18,573</b> | <b>17,471</b> | <b>4,043</b>  | <b>183,637</b> | №96   |
| Мясо говядина                                                      | 131,5 | 96,8 |                  | 17,88         | 11,99         |               | 106,1          |       |
| Морковь                                                            | 3     | 2,4  |                  | 0,03          | 0,002         | 0,168         | 0,792          |       |
| Лук                                                                | 2,9   | 2,4  |                  | 0,04          |               | 0,228         | 1,032          |       |
| Томатная паста                                                     | 2,4   | 2,4  |                  | 0,086         |               | 0,28          | 1,513          |       |
| Масло растительное                                                 | 6,7   | 6,7  |                  |               | 5,45          |               | 60,1           |       |
| Мука пшеничная                                                     | 2,7   | 2,7  |                  | 0,27          | 0,02          | 1,89          | 7,29           |       |
| Морковь                                                            | 11,7  | 9,3  |                  | 0,12          | 0,009         | 0,651         | 3,069          |       |
| Лук                                                                | 10,3  | 8,7  |                  | 0,147         |               | 0,826         | 3,741          |       |
| Соль                                                               | 1,5   | 1,5  |                  |               |               |               |                |       |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                 |       |      | <b>200</b>       | <b>8,05</b>   | <b>6,73</b>   | <b>57,97</b>  | <b>255,49</b>  | №211  |
| Макаронны                                                          | 70    | 70   |                  | 7,982         | 2,4           | 56,924        | 207,9          |       |
| Масло сливочное                                                    | 7,3   | 7,3  |                  | 0,068         | 4,33          | 1,046         | 47,59          |       |
| Соль                                                               | 1,5   | 1,5  |                  |               |               |               |                |       |
| <b>Чай с сахаром</b>                                               |       |      | <b>200/15</b>    | <b>0,2</b>    | <b>0,05</b>   | <b>15,04</b>  | <b>61,37</b>   | №376* |
| Чай, заварка                                                       | 0,5   | 0,5  |                  | 0,2           | 0,05          | 0,07          | 1,52           |       |
| Сахар                                                              | 15    | 15   |                  |               |               | 14,97         | 59,85          |       |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                 |       |      | <b>40</b>        | <b>2,72</b>   | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>      |       |
| Хлеб ржаной                                                        | 40    | 40   |                  | 2,72          | 0,48          | 18,56         | 86             |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                              |       |      | <b>25</b>        | <b>1,85</b>   | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>    |       |
| Хлеб пшеничный                                                     | 25    | 25   |                  | 1,85          | 0,72          | 12,85         | 62,5           |       |
| <b>Итого за ужин</b>                                               |       |      |                  | <b>31,81</b>  | <b>25,45</b>  | <b>110,49</b> | <b>658,80</b>  |       |

#### 2-ой ужин

|                           |     |     |            |               |               |               |                |  |
|---------------------------|-----|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Йогурт питьевой</b>    |     |     | <b>200</b> | <b>2,31</b>   | <b>1,38</b>   | <b>5,46</b>   | <b>48,7</b>    |  |
| Йогурт питьевой           | 200 | 200 |            | 2,31          | 1,38          | 5,46          | 48,7           |  |
| <b>Конфета шоколадная</b> |     |     | <b>30</b>  | <b>0,81</b>   | <b>1,29</b>   | <b>24,69</b>  | <b>57,4</b>    |  |
| Конфета шоколадная        | 30  | 30  |            | 0,81          | 1,29          | 24,69         | 57,4           |  |
| <b>Итого за 2ужин</b>     |     |     |            | <b>3,12</b>   | <b>2,67</b>   | <b>30,15</b>  | <b>106,10</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>      |     |     |            | <b>117,14</b> | <b>111,48</b> | <b>551,05</b> | <b>3060,45</b> |  |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

\*+4% к массе нетто на оттайку

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9              |

7-11 лет

13 день

Завтрак

|                                                 |       |       |        |       |       |        |         |      |
|-------------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|------|
| Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом |       |       | 200/10 | 7,84  | 12,37 | 32,274 | 242,67  | №190 |
| Манка                                           | 30,8  | 30,8  |        | 3,82  | 2,23  | 22,25  | 105,4   |      |
| Молоко                                          | 105,6 | 105,6 |        | 3,22  | 3,68  | 4,405  | 66,7    |      |
| Сахар                                           | 5     | 5     |        |       |       | 5,489  | 20,57   |      |
| Соль                                            | 0,3   | 0,3   |        |       |       |        |         |      |
| Масло сливочное                                 | 10    | 10    |        | 0,8   | 6,46  | 0,13   | 50      | №8** |
| Хлеб пшеничный                                  |       |       | 37     | 2,7   | 1     | 19     | 92      |      |
| Хлеб пшеничный                                  | 37    | 37    |        | 2,7   | 1     | 19     | 92      |      |
| Бутерброд с карбонатом                          |       |       | 30/30  | 6,074 | 7,414 | 15,55  | 123,136 | №8** |
| Карбонат                                        | 30    | 30    |        | 3,854 | 6,544 | 0,15   | 48,136  |      |
| Хлеб пшеничный                                  | 30    | 30    |        | 2,22  | 0,87  | 15,4   | 75      |      |
| Какао с молоком                                 |       |       | 200    | 3,772 | 3,8   | 15,088 | 106,96  | №288 |
| Какао                                           | 4     | 4     |        | 0,972 | 0,6   | 0,408  | 11,56   |      |
| Молоко                                          | 100   | 100   |        | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58      |      |
| Сахар                                           | 10    | 10    |        |       |       | 9,98   | 37,4    |      |
| Сок фруктовый                                   |       |       | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |      |
|                                                 | 200   | 200   |        | 1     | 0,2   | 20,2   | 92      |      |
| Итого за завтрак                                |       |       |        | 21,39 | 24,78 | 102,11 | 656,77  |      |

Обед

|                                       |      |     |        |       |      |        |        |       |
|---------------------------------------|------|-----|--------|-------|------|--------|--------|-------|
| Помидор свежий порционный             |      |     | 70     | 0,42  | 0    | 2,03   | 9,8    | №71*  |
| Помидор                               | 82,6 | 70  |        | 0,42  |      | 2,03   | 9,8    |       |
| Суп с макаронными изделиями и курицей |      |     | 25/250 | 7,764 | 8,73 | 17,011 | 182,42 | №111* |
| Куры                                  | 45   | 32  |        | 5,33  | 4,42 | 0,144  | 65,88  |       |
| Вермишель                             | 20   | 20  |        | 2,08  | 0,18 | 15,04  | 66,4   |       |
| Морковь                               | 12,5 | 10  |        | 0,13  | 0,01 | 0,7    | 3,3    |       |
| Лук                                   | 12   | 10  |        | 0,17  |      | 0,95   | 4,3    |       |
| Масло растит.                         | 5    | 5   |        |       | 4,12 |        | 44,9   |       |
| Томатное пюре                         | 1,5  | 1,5 |        | 0,054 |      | 0,177  | 0,94   |       |
| Соль                                  | 2    | 2   |        |       |      |        |        |       |

| Наименование<br>блюда                | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|----------------|
|                                      |        |       |                           | Б                | Ж            | У             |                     |                |
| 1                                    | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9              |
| <b>Куры отварные с кашей рисовой</b> |        |       | <b>110/150</b>            |                  |              |               |                     |                |
| <b>Куры отварные</b>                 |        |       | <b>110</b>                | <b>23,077</b>    | <b>26,31</b> | <b>1,285</b>  | <b>316,89</b>       | №125           |
| Куры                                 | 191,4  | 167,2 |                           | 23,026           | 26,31        | 1             | 315,6               |                |
| Лук                                  | 5,7    | 4,8   |                           | 0,051            |              | 0,285         | 1,29                |                |
| Соль                                 | 1      | 1     |                           |                  |              |               |                     |                |
| <b>Каша рассыпчатая рисовая</b>      |        |       | <b>150</b>                | <b>7,94</b>      | <b>4,97</b>  | <b>41,399</b> | <b>175,18</b>       | №176           |
| Рис                                  | 53,5   | 53,5  |                           | 7,91             | 0,3          | 41,35         | 132,8               |                |
| Масло слив                           | 4      | 4     |                           | 0,03             | 4,67         | 0,049         | 42,38               |                |
| Соль                                 | 0,5    | 0,5   |                           |                  |              |               |                     |                |
| <b>Икра кабачковая</b>               |        |       | <b>50</b>                 | <b>1</b>         | <b>4,5</b>   | <b>4,3</b>    | <b>61</b>           | №50**          |
| Икра кабачковая                      | 53     | 50    |                           | 1                | 4,5          | 4,3           | 61                  |                |
| <b>Компот из апельсинов</b>          |        |       | <b>200</b>                | <b>0,49</b>      | <b>0,11</b>  | <b>19,42</b>  | <b>81,35</b>        | №291           |
| Апельсин                             | 75     | 50    |                           | 0,49             | 0,11         | 4,45          | 21,5                |                |
| Сахар                                | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97         | 59,85               |                |
| <b>Хлеб ржаной</b>                   |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |                |
| Хлеб ржаной                          | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 18,56         | 86                  |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |                |
| Хлеб пшеничный                       | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |                |
| <b>Итого за обед</b>                 |        |       |                           | <b>45,26</b>     | <b>45,82</b> | <b>116,86</b> | <b>975,14</b>       |                |

**Полдник**

|                         |     |     |            |              |              |              |               |  |
|-------------------------|-----|-----|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>Ряженка</b>          |     |     | <b>200</b> | <b>5,8</b>   | <b>5</b>     | <b>8,4</b>   | <b>101,34</b> |  |
| Ряженка                 | 206 | 200 |            | 5,8          | 5            | 8,4          | 101,34        |  |
| <b>Слойка</b>           |     |     | <b>70</b>  | <b>4,68</b>  | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>  | <b>168</b>    |  |
| Слойка                  | 70  | 70  |            | 4,68         | 10,08        | 23,3         | 168           |  |
| <b>Фрукт сезонный*</b>  |     |     | <b>100</b> | <b>0,6</b>   |              | <b>14,7</b>  | <b>63</b>     |  |
|                         | 100 | 100 |            | 0,6          |              | 14,7         | 63            |  |
| <b>Итого за полдник</b> |     |     |            | <b>11,08</b> | <b>15,08</b> | <b>46,40</b> | <b>332,34</b> |  |

**Ужин**

|                                       |       |      |               |              |               |             |                |      |
|---------------------------------------|-------|------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------|------|
| <b>Огурец свежий порционный</b>       |       |      | <b>70</b>     | <b>0,56</b>  | <b>0</b>      | <b>2,1</b>  | <b>10,5</b>    | №71* |
| Огурец                                | 73,6  | 70   |               | 0,56         |               | 2,1         | 10,5           |      |
| <b>Сельдь слабосоленая(порционно)</b> |       |      | <b>30</b>     | <b>3,4</b>   | <b>2,12</b>   |             | <b>36,2</b>    | №47* |
| Сельдь слабосоленая<br>(филе)         | 30    | 30   |               | 3,4          | 2,12          |             | 36,2           |      |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>            |       |      | <b>60/140</b> | <b>18,33</b> | <b>16,272</b> | <b>44,4</b> | <b>229,628</b> | №97  |
| Говядина                              | 128,8 | 94,8 |               | 15,04        | 10,08         |             | 104,98         |      |
| Картофель                             | 140   | 112  |               | 2,8          | 0,192         | 42,3        | 32,364         |      |
| Лук                                   | 16,7  | 14   |               | 0,32         |               | 1,84        | 8,38           |      |
| Масло растительное                    | 5,6   | 5,6  |               |              | 6             |             | 80,88          |      |
| Томатное пюре                         | 2,8   | 2,8  |               | 0,17         |               | 0,26        | 3,024          |      |
| Соль                                  | 1     | 1    |               |              |               |             |                |      |

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж            | У            |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7            | 8                   | 9              |
| <b>Чай с лимоном</b>  |        |       | <b>200/15/7</b>           | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b> | <b>15,25</b> | <b>63,75</b>        | №377*          |
| Чай                   | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05         | 0,07         | 1,52                |                |
| Сахар                 | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97        | 59,85               |                |
| Лимон                 | 8      | 7     |                           | 0,063            | 0,007        | 0,21         | 2,38                |                |
| <b>Хлеб ржаной</b>    |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b> | <b>86</b>           |                |
| Хлеб ржаной           | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 18,56        | 86                  |                |
| <b>Хлеб пшеничный</b> |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b> | <b>62,5</b>         |                |
| Хлеб пшеничный        | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85        | 62,5                |                |
| <b>Итого за ужин</b>  |        |       |                           | <b>27,12</b>     | <b>19,65</b> | <b>93,16</b> | <b>488,58</b>       |                |

**2-ой ужин**

|                        |     |     |            |               |               |               |                |  |
|------------------------|-----|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| <b>Творожок</b>        |     |     | <b>100</b> | <b>4,5</b>    | <b>4,2</b>    | <b>17,2</b>   | <b>125</b>     |  |
| Творожок               | 100 | 100 |            | 4,5           | 4,2           | 17,2          | 125            |  |
| <b>вафли</b>           |     |     | <b>50</b>  | <b>1</b>      | <b>4,6</b>    | <b>24,69</b>  | <b>84</b>      |  |
| Вафли                  | 50  | 50  |            | 1             | 4,6           | 24,69         | 84             |  |
| <b>Итого за 2 ужин</b> |     |     |            | <b>5,50</b>   | <b>8,80</b>   | <b>41,89</b>  | <b>209,00</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>   |     |     |            | <b>110,35</b> | <b>114,13</b> | <b>400,42</b> | <b>2661,82</b> |  |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

14 день

Завтрак

|                                                         |      |     |        |       |       |        |        |       |
|---------------------------------------------------------|------|-----|--------|-------|-------|--------|--------|-------|
| Суп молочный с макаронными изделиями и сливочным маслом |      |     | 200/10 | 4,94  | 11,92 | 19,458 | 175,97 | №78   |
| Вермишель                                               | 16   | 16  |        | 1,8   | 0,15  | 13,2   | 58,43  |       |
| Молоко                                                  | 100  | 100 |        | 3,08  | 3,52  | 5,17   | 63,8   |       |
| Масло слив                                              | 10   | 10  |        | 0,06  | 8,25  | 0,09   | 50     |       |
| Сахар                                                   | 1,6  | 1,6 |        |       |       | 0,998  | 3,74   |       |
| Соль                                                    | 0,3  | 0,3 |        |       |       |        |        |       |
| Хлеб пшеничный                                          |      |     | 37     | 2,7   | 1     | 19     | 92     |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 37   | 37  |        | 2,7   | 1     | 19     | 92     |       |
| Сыр порционн                                            |      |     | 30     | 7,02  | 9     | 0      | 111,3  |       |
| Сыр                                                     | 32,4 | 30  |        | 7,02  | 9     |        | 111,3  |       |
| Бутерброд с колбасой в/к                                |      |     | 30/30  | 8,31  | 9,9   | 15,03  | 182,7  | № 8** |
| Колбаса в/к                                             | 31   | 30  |        | 6     | 9     |        | 75     |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 30   | 30  |        | 2,31  | 0,9   | 15,03  | 77,7   |       |
| Кофейный напиток                                        |      |     | 200    | 2,5   | 2,752 | 13,53  | 86,24  | №286  |
| Кофейный напиток                                        | 8    | 8   |        | 1,1   | 1,152 | 1,2    | 19,84  |       |
| Молоко                                                  | 100  | 100 |        | 1,4   | 1,6   | 2,35   | 29     |       |
| Сахар                                                   | 10   | 10  |        |       |       | 9,98   | 37,4   |       |
| Сок фруктовый                                           |      |     | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
|                                                         | 200  | 200 |        | 1     | 0,2   | 20,2   | 92     |       |
| Итого за завтрак                                        |      |     |        | 26,47 | 34,77 | 87,22  | 740,21 |       |

Обед

|                                          |        |     |        |       |        |        |         |       |
|------------------------------------------|--------|-----|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
| Огурец свежий порционный                 |        |     | 70     | 0,56  | 0      | 2,1    | 10,5    | №71*  |
| Огурец                                   | 73,6   | 70  |        | 0,56  |        | 2,1    | 10,5    |       |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками |        |     | 40/250 | 9,295 | 8,7065 | 18,272 | 195,001 | №104* |
| Картофель                                | 133,3  | 100 |        | 2     | 0,4    | 16,3   | 77      |       |
| Морковь                                  | 12,5   | 10  |        | 0,13  | 0,008  | 0,69   | 3,5     |       |
| Лук                                      | 12     | 10  |        | 0,16  | 0,016  | 0,816  | 4,1     |       |
| Томатная паста                           | 2,5    | 2,5 |        | 0,025 | 0,0025 | 0,116  | 0,558   |       |
| Масло растительное                       | 2,5    | 2,5 |        |       | 2      |        | 17,983  |       |
| Соль                                     | 1,5    | 1,5 |        |       |        |        |         |       |
| Мясо говядина                            |        |     |        | 6,5   | 6,1    |        | 85,2    | №105* |
| Лук                                      | 4,8    | 4   |        | 0,07  | 0,01   | 0,33   | 1,64    |       |
| Яйцо                                     | 1\12шт | 3,2 |        | 0,41  | 0,17   | 0,02   | 5,02    |       |
| Соль                                     | 1,5    | 1,5 |        |       |        |        |         |       |

| Наименование<br>блюда                                                 | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                                                       |        |       |                       | Б                | Ж             | У             |                     |               |
| 1                                                                     | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Шницель мясной с соусом томатным и кашей гречневой рассыпчатой</b> |        |       | 90/50/150             |                  |               |               |                     |               |
| <b>Шницель мясной</b>                                                 |        |       | <b>90</b>             | <b>14,83</b>     | <b>15,053</b> | <b>13,955</b> | <b>246,17</b>       | №98           |
| Говядина                                                              | 90,6   | 66,6  |                       | 12,37            | 8,25          | -             | 124,54              |               |
| Хлеб пшеничный                                                        | 16,2   | 16,2  |                       | 1,197            | 0,468         | 8,32          | 38,71               |               |
| Молоко                                                                | 21,6   | 21,6  |                       | 0,603            | 0,684         | 1,015         | 11,88               |               |
| Сухари панировочные                                                   | 9      | 9     |                       | 0,66             | 0,261         | 4,62          | 22,5                |               |
| Масло растительное                                                    | 5,4    | 5,4   |                       |                  | 5,39          |               | 48,54               |               |
| Соль                                                                  | 1      | 1     |                       |                  |               |               |                     |               |
| <b>Соус томатный</b>                                                  |        |       | <b>50</b>             | <b>0,899</b>     | <b>2,401</b>  | <b>7,231</b>  | <b>42,61</b>        | №233          |
| Масло слив                                                            | 2,9    | 2,9   |                       | 0,02             | 2,37          |               | 26,07               |               |
| Мука                                                                  | 2,2    | 2,2   |                       | 0,57             | 0,026         | 4,18          | 7,34                |               |
| Томатное пюре                                                         | 7      | 7     |                       | 0,25             | 0,002         | 2,226         | 4,41                |               |
| Морковь                                                               | 3,7    | 3     |                       | 0,039            | 0,003         | 0,225         | 2,49                |               |
| Лук                                                                   | 1,2    | 1     |                       | 0,02             |               | 0,1           | 0,43                |               |
| Сахар                                                                 | 0,5    | 0,5   |                       |                  |               | 0,5           | 1,87                |               |
| Соль                                                                  | 0,5    | 0,5   |                       |                  |               |               |                     |               |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                     |        |       | <b>150</b>            | <b>7,96</b>      | <b>5,72</b>   | <b>42,845</b> | <b>215,38</b>       | №172          |
| Гречка                                                                | 71,4   | 71,4  |                       | 7,93             | 1,6           | 42,8          | 190,38              |               |
| Масло сливочное                                                       | 4,2    | 4,2   |                       | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |               |
| Соль                                                                  | 0,5    | 0,5   |                       |                  |               |               |                     |               |
| <b>Компот из с/з чёрной смородины</b>                                 |        |       | <b>200</b>            | <b>0,16</b>      | <b>0</b>      | <b>19,24</b>  | <b>76,65</b>        |               |
| Черная смородина                                                      | 30,6   | 30,6  |                       | 0,16             |               | 4,28          | 16,8                |               |
| Сахар                                                                 | 24     | 24    |                       |                  |               | 14,96         | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                    |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                                           | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                                 |        |       | <b>25</b>             | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                                        | 25     | 25    |                       | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за обед</b>                                                  |        |       |                       | <b>38,27</b>     | <b>33,08</b>  | <b>135,05</b> | <b>934,81</b>       |               |
| <b>Полдник</b>                                                        |        |       |                       |                  |               |               |                     |               |
| <b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>                   |        |       | <b>200</b>            | <b>0,024</b>     | <b>0</b>      | <b>27,084</b> | <b>86,24</b>        | № 305         |
| Кисель из концентрата                                                 | 24     | 24    |                       | 0,024            | 0             | 17,104        | 48,84               |               |
| Сахар                                                                 | 10     | 10    |                       |                  |               | 9,98          | 37,4                |               |

| Наименование<br>блюда                                     | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | рецептур<br>№ |
|-----------------------------------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                                           |        |       |                       | Б                | Ж            | У             |                     |               |
| 1                                                         | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Слойка</b>                                             |        |       | <b>70</b>             | <b>4,68</b>      | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>   | <b>168</b>          |               |
| Слойка                                                    | 70     | 70    |                       | 4,68             | 10,08        | 23,3          | 168                 |               |
| <b>Фрукт сезонный*</b>                                    |        |       | <b>100</b>            | <b>0,6</b>       |              | <b>14,7</b>   | <b>63</b>           |               |
|                                                           | 100    | 100   |                       | 0,6              |              | 14,7          | 63                  |               |
| <b>Итого за полдник</b>                                   |        |       |                       | <b>5,30</b>      | <b>10,08</b> | <b>65,08</b>  | <b>317,24</b>       |               |
|                                                           |        |       | <b>Ужин</b>           |                  |              |               |                     |               |
| <b>Помидор свежий порционный</b>                          |        |       | <b>70</b>             | <b>0,42</b>      | <b>0</b>     | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>          | №71*          |
| Помидор                                                   | 82,6   | 70    |                       | 0,42             |              | 2,03          | 9,8                 |               |
| <b>Биточки рубленые куриные с<br/>картофелем отварным</b> |        |       | <b>100/200</b>        |                  |              |               |                     |               |
| <b>Биточек рубленый куриный</b>                           |        |       | <b>100</b>            | <b>12,87</b>     | <b>4,367</b> | <b>6,325</b>  | <b>164,55</b>       | №309/к        |
| Филе куриное                                              | 74,2   | 69    |                       | 10,12            | 0,45         |               | 46,25               |               |
| Хлеб пшеничный                                            | 20     | 20    |                       | 0,3              | 0,15         | 0,045         | 50                  |               |
| Молоко                                                    | 24     | 24    |                       | 0,75             | 2,5          | 0,72          | 29                  |               |
| Мука                                                      | 5      | 5     |                       | 0,93             | 1,2          |               | 14,8                |               |
| Масло растительное                                        | 2      | 2     |                       | 0,77             | 0,067        | 5,56          | 24,5                |               |
| Соль                                                      | 0,3    | 0,3   |                       |                  |              |               |                     |               |
| <b>Картофель отварной</b>                                 |        |       | <b>200</b>            | <b>5,95</b>      | <b>4,321</b> | <b>56,041</b> | <b>266,661</b>      | №136          |
| Картофель                                                 | 258,3  | 206,6 |                       | 5,45             | 0,284        | 55,96         | 235,411             |               |
| Масло сливочное                                           | 4,5    | 4,5   |                       | 0,5              | 4,037        | 0,081         | 31,25               |               |
| Соль                                                      | 1      | 1     |                       |                  |              |               |                     |               |
| <b>Чай с сахаром</b>                                      |        |       | <b>200/15</b>         | <b>0,2</b>       | <b>0,05</b>  | <b>15,04</b>  | <b>61,37</b>        | №376*         |
| Чай, заварка                                              | 0,5    | 0,5   |                       | 0,2              | 0,05         | 0,07          | 1,52                |               |
| Сахар                                                     | 15     | 15    |                       |                  |              | 14,97         | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                        |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                               | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48         | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                     |        |       | <b>25</b>             | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                            | 25     | 25    |                       | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за ужин</b>                                      |        |       |                       | <b>24,01</b>     | <b>9,94</b>  | <b>110,85</b> | <b>650,88</b>       |               |
|                                                           |        |       | <b>2 ужин</b>         |                  |              |               |                     |               |
| <b>Йогурт</b>                                             |        |       | <b>150</b>            | <b>3,125</b>     | <b>1,875</b> | <b>4,37</b>   | <b>63,75</b>        |               |
| Йогурт                                                    | 150    | 150   |                       | 3,125            | 1,875        | 4,37          | 63,75               |               |
| <b>Пряник</b>                                             |        |       | <b>50</b>             | <b>1,92</b>      | <b>3,68</b>  | <b>45</b>     | <b>98</b>           |               |
|                                                           | 50     | 50    |                       | 1,92             | 3,68         | 45            | 150,05              |               |
| <b>Итого за 2ужин</b>                                     |        |       |                       | <b>5,05</b>      | <b>5,56</b>  | <b>49,37</b>  | <b>161,75</b>       |               |
| <b>Итого за день</b>                                      |        |       |                       | <b>99,10</b>     | <b>93,43</b> | <b>447,57</b> | <b>2804,89</b>      |               |

\* Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|---------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |               |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9             |

7-11 лет

15 день

Завтрак

|                                                 |       |     |          |       |        |        |        |       |
|-------------------------------------------------|-------|-----|----------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Каша молочная "Дружба" со<br>сливочным маслом   |       |     | 200/10   | 7,09  | 12,596 | 39,721 | 266,31 | №195  |
| Рис                                             | 16    | 16  |          | 1,23  | 0,1    | 13,6   | 56,8   |       |
| Пшено                                           | 20    | 20  |          | 2,64  | 0,63   | 15,24  | 73,4   |       |
| Молоко                                          | 103   | 103 |          | 3,16  | 3,616  | 5,311  | 65,54  |       |
| Сахар                                           | 5     | 5   |          |       |        | 5,48   | 20,57  |       |
| Соль                                            | 0,5   | 0,5 |          |       |        |        |        |       |
| Масло сливочное                                 | 10    | 10  |          | 0,06  | 8,25   | 0,09   | 50     |       |
| Яйцо вареное                                    |       |     | 40       | 5,08  | 4,6    | 0,28   | 62,8   | №424  |
| Яйцо вареное                                    | 1 шт. | 40  |          | 5,08  | 4,6    | 0,28   | 62,8   |       |
| Соль                                            | 5     | 5   |          |       |        |        |        |       |
| Хлеб пшеничный                                  |       |     | 20       | 1,48  | 0,58   | 10,28  | 50     |       |
| Хлеб пшеничный                                  | 20    | 20  |          | 1,48  | 0,58   | 10,28  | 50     |       |
| Бутерброд с икрой кетовой и<br>сливочным маслом |       |     | 10\10\30 | 5,17  | 10,09  | 15,49  | 145,3  | №13** |
| Икра кетовая                                    | 10,2  | 10  |          | 2,89  | 0,97   |        | 20,3   |       |
| Масло сливочное                                 | 10    | 10  |          | 0,06  | 8,25   | 0,09   | 50     |       |
| Хлеб пшенич.                                    | 30    | 30  |          | 2,22  | 0,87   | 15,4   | 75     |       |
| Какао с молоком                                 |       |     | 200      | 3,772 | 3,8    | 15,088 | 106,96 | №288  |
| Какао                                           | 4     | 4   |          | 0,972 | 0,6    | 0,408  | 11,56  |       |
| Молоко                                          | 100   | 100 |          | 2,8   | 3,2    | 4,7    | 58     |       |
| Сахар                                           | 10    | 10  |          |       |        | 9,98   | 37,4   |       |
| Сок фруктовый                                   |       |     | 200      | 1     | 0,2    | 20,2   | 92     |       |
|                                                 | 200   | 200 |          | 1     | 0,2    | 20,2   | 92     |       |
| Итого за завтрак                                |       |     |          | 23,59 | 31,87  | 101,06 | 723,37 |       |

Обед

|                                                |      |    |           |       |       |       |        |      |
|------------------------------------------------|------|----|-----------|-------|-------|-------|--------|------|
| Помидор свежий порционный                      |      |    | 70        | 0,42  | 0     | 2,03  | 9,8    | №71* |
| Помидор                                        | 82,6 | 70 |           | 0,42  |       | 2,03  | 9,8    |      |
| Рассольник ленинградский с мясом и<br>сметаной |      |    | 25\250\10 | 7,62  | 6,76  | 20,12 | 187,55 | №54  |
| Говядина                                       | 54   | 40 |           | 4,72  | 1,5   |       | 44,3   |      |
| Картофель                                      | 100  | 75 |           | 1,5   | 0,075 | 14,77 | 62,25  |      |
| Перловка                                       | 5    | 5  |           | 0,465 | 0,055 | 3,69  | 16,2   |      |
| Морковь                                        | 12,5 | 10 |           | 0,13  | 0,01  | 0,7   | 3,3    |      |
| Лук                                            | 6    | 5  |           | 0,085 |       | 0,475 | 2,15   |      |
| Масло растит                                   | 4    | 4  |           |       | 4,12  |       | 44,9   |      |
| Огурцы соленые                                 | 18,8 | 15 |           | 0,42  |       | 0,195 | 2,85   |      |
| Сметана                                        | 10   | 10 |           | 0,3   | 1     | 0,29  | 11,6   |      |
| Соль                                           | 1    | 1  |           |       |       |       |        |      |

| Наименование<br>блюда                                               | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|----------------|---------------------|--------------------|
|                                                                     |        |       |                           | Б                | Ж             | У              |                     |                    |
| 1                                                                   | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7              | 8                   | 9                  |
| <b>Печень по стругановски с<br/>макаронными изделиями отварными</b> |        |       | 80/40/150                 |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Печень по - стругановски</b>                                     |        |       | <b>80/40</b>              | <b>21,312</b>    | <b>14,287</b> | <b>2,868</b>   | <b>197,19</b>       | №123               |
| Печень говяжья                                                      | 142,4  | 118,4 |                           | 20,592           | 3,664         |                | 86,7                |                    |
| Масло растительное                                                  | 9,6    | 9,6   |                           |                  | 9,583         |                | 86,304              |                    |
| Сметана                                                             | 10     | 10    |                           | 0,3              | 1             | 0,29           | 11,6                |                    |
| Мука                                                                | 3      | 3     |                           | 0,37             | 0,04          | 2,41           | 11,69               |                    |
| Томат паста                                                         | 3,2    | 3,2   |                           | 0,05             |               | 0,168          | 0,896               |                    |
| Соль                                                                | 1      | 1     |                           |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                                  |        |       | <b>150</b>                | <b>5,49</b>      | <b>4,59</b>   | <b>39,525</b>  | <b>208,36</b>       | №211               |
| Макароны                                                            | 52,5   | 52,5  |                           | 5,46             | 0,47          | 39,48          | 170,96              |                    |
| Масло слив                                                          | 4,2    | 4,2   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045          | 37,40               |                    |
| Соль                                                                | 1,6    | 1,6   |                           |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                                        |        |       | <b>200</b>                | <b>0,716</b>     | <b>0,104</b>  | <b>31,28</b>   | <b>129,4</b>        | №349*              |
| Изюм                                                                | 4      | 4     |                           | 0,116            | 0,024         | 2,64           | 10,56               |                    |
| Курага                                                              | 8      | 8     |                           | 0,416            | 0,024         | 4,08           | 18,56               |                    |
| Чернослив                                                           | 8      | 8     |                           | 0,184            | 0,056         | 4,6            | 20,48               |                    |
| Сахарный песок                                                      | 20     | 20    |                           |                  |               | 19,96          | 79,8                |                    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                  |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>   | <b>86</b>           |                    |
| Хлеб ржаной                                                         | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56          | 86                  |                    |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                               |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>   | <b>62,5</b>         |                    |
| Хлеб пшеничный                                                      | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85          | 62,5                |                    |
| <b>Итого заобед</b>                                                 |        |       |                           | <b>40,128</b>    | <b>26,941</b> | <b>127,233</b> | <b>880,8</b>        |                    |
|                                                                     |        |       | <b>Полдник</b>            |                  |               |                |                     |                    |
| <b>Кефир</b>                                                        |        |       | <b>200</b>                | <b>4</b>         | <b>0,1</b>    | <b>7,6</b>     | <b>48</b>           |                    |
| Кефир                                                               | 207    | 200   |                           | 4                | 0,1           | 7,6            | 48                  |                    |
| <b>Сырники из творога со сгущенным<br/>молоком</b>                  |        |       | <b>150/30</b>             | <b>22,756</b>    | <b>12,36</b>  | <b>43,17</b>   | <b>278,05</b>       | №225               |
| Творог                                                              | 136,4  | 135   |                           | 15,66            | 10,31         | 4,08           | 90,6                |                    |
| Яйцо                                                                | 1\8шт. | 5     |                           | 0,64             | 0,26          | 0,04           | 7,85                |                    |
| Мука                                                                | 20     | 20    |                           | 5,16             | 0,26          | 14             | 66,8                |                    |
| Сахар                                                               | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97          | 56,1                |                    |
| Соль                                                                | 1      | 1     |                           |                  |               |                |                     |                    |
| Молоко сгущенное                                                    | 30,6   | 30    |                           | 1,296            | 1,53          | 10,08          | 56,7                |                    |
| <b>Фрукт сезонный*</b>                                              |        |       | <b>100</b>                | <b>0,6</b>       |               | <b>14,7</b>    | <b>63</b>           |                    |
|                                                                     | 100    | 100   |                           | 0,6              |               | 14,7           | 63                  |                    |
| <b>Итого за полдник</b>                                             |        |       |                           | <b>27,36</b>     | <b>12,46</b>  | <b>65,47</b>   | <b>389,05</b>       |                    |

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

|                                                  |        |       |                           |                  |               |               |                     |               |
|--------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
| <b>Ужин</b>                                      |        |       |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Огурец свежий порционный</b>                  |        |       | <b>70</b>                 | <b>0,56</b>      | <b>0</b>      | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>         | №71*          |
| Огурец                                           | 73,6   | 70    |                           | 0,56             |               | 2,1           | 10,5                |               |
| <b>Капуста тушеная с сосисками<br/>отварными</b> |        |       | <b>220/120</b>            |                  |               |               |                     |               |
| <b>Капуста тушеная</b>                           |        |       | <b>200</b>                | <b>5,434</b>     | <b>4,909</b>  | <b>22,295</b> | <b>171,872</b>      | №140          |
| Капуста                                          | 301,7  | 239,6 |                           | 4,707            |               | 11,663        | 73,745              |               |
| Масло слив.                                      | 7,3    | 7,3   |                           | 0,047            | 4,882         | 0,071         | 54,336              |               |
| Лук                                              | 10     | 8,4   |                           | 0,146            |               | 0,658         | 3,951               |               |
| Морковь                                          | 5,2    | 4,2   |                           | 0,059            | 0,003         | 0,313         | 1,515               |               |
| Томатное пюре                                    | 5      | 5     |                           | 0,195            |               | 0,645         | 3,457               |               |
| Мука                                             | 2,5    | 2,5   |                           | 0,28             | 0,024         | 2,067         | 9,153               |               |
| Сахар                                            | 6,3    | 6,3   |                           |                  |               | 6,878         | 25,715              |               |
| Соль                                             | 1,5    | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Сосиски отварные</b>                          |        |       | <b>120</b>                | <b>4,7</b>       | <b>9,9</b>    | <b>0,4</b>    | <b>110</b>          | №124          |
| Сосиски                                          | 122,5  | 120   |                           | 4,7              | 9,9           | 0,4           | 110                 |               |
| <b>Чай с лимоном</b>                             |        |       | <b>200/15/7</b>           | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b>  | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>        | №377*         |
| Чай                                              | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05          | 0,07          | 1,52                |               |
| Сахар                                            | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97         | 59,85               |               |
| Лимон                                            | 8      | 7     |                           | 0,063            | 0,007         | 0,21          | 2,38                |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                               |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>14,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                      | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 14,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                            |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                   | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за ужин</b>                             |        |       |                           | <b>15,527</b>    | <b>16,066</b> | <b>67,455</b> | <b>504,622</b>      |               |
| Наименование<br>блюда                            | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
| 1                                                | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |

|                                 |     |     |            |               |              |               |                |  |
|---------------------------------|-----|-----|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--|
| <b>2 ужин</b>                   |     |     |            |               |              |               |                |  |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b> |     |     | <b>200</b> | <b>0,6</b>    | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>     |  |
| Молочный коктейль               | 200 | 200 |            | 0,6           | 0,4          | 1,9           | 130            |  |
| <b>Печенье</b>                  |     |     | <b>50</b>  | <b>2,22</b>   | <b>3</b>     | <b>20,9</b>   | <b>56</b>      |  |
| печенье                         | 50  | 50  |            | 2,22          | 3            | 20,9          | 56             |  |
| <b>Итого за 2ужин</b>           |     |     |            | <b>2,82</b>   | <b>3,4</b>   | <b>22,8</b>   | <b>186</b>     |  |
| <b>Итого за 2ужин</b>           |     |     |            | <b>109,42</b> | <b>90,73</b> | <b>384,02</b> | <b>2683,84</b> |  |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

16 день

Завтрак

|                                            |      |       |          |       |       |       |        |              |
|--------------------------------------------|------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|--------------|
| Зеленый горошек консервированный порционно |      |       | 40       | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   | см.стр 521** |
| Горошек зеленый                            | 61,6 | 40    |          | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   |              |
| Омлет натуральный                          |      |       | 160      | 17,3  | 21,7  | 9,085 | 184,45 | №218         |
| Молоко                                     | 45,7 | 45,7  |          | 1,26  | 1,44  | 6,115 | 26,1   |              |
| Яйца                                       | 3шт. | 121,9 |          | 15,24 | 13,8  | 2,84  | 108,35 |              |
| Соль                                       | 1    | 1     |          |       |       |       |        |              |
| Масло слив                                 | 6,6  | 6,6   |          | 0,8   | 6,46  | 0,13  | 50     | №3*          |
| Хлеб пшеничный                             |      |       | 20       | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |              |
| Хлеб пшеничный                             | 20   | 20    |          | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |              |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом       |      |       | 30\10\30 | 9,3   | 18,12 | 15,49 | 236,3  |              |
| Сыр                                        | 32   | 30    |          | 7,02  | 9     |       | 111,3  | №286         |
| Масло слив.                                | 10   | 10    |          | 0,06  | 8,25  | 0,09  | 50     |              |
| Хлеб пшенич.                               | 30   | 30    |          | 2,22  | 0,87  | 15,4  | 75     |              |
| Кофейный напиток                           |      |       | 200      | 2,5   | 2,752 | 13,53 | 86,24  |              |
| Кофейный напиток                           | 8    | 8     |          | 1,1   | 1,152 | 1,2   | 19,84  | №286         |
| Молоко                                     | 100  | 100   |          | 1,4   | 1,6   | 2,35  | 29     |              |
| Сахар                                      | 10   | 10    |          |       |       | 9,98  | 37,4   |              |
| Сок фруктовый                              |      |       | 200      | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |              |
|                                            | 200  | 200   |          | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |              |
| Итого за завтрак                           |      |       |          | 32,82 | 43,43 | 74,43 | 695,39 |              |

Обед

|                                                          |        |       |                           |                  |      |       |                     |               |
|----------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|------|-------|---------------------|---------------|
| Огурец свежий порционный                                 |        |       | 70                        | 0,56             | 0    | 2,1   | 10,5                | №71*          |
| Огурец                                                   | 73,6   | 70    |                           | 0,56             |      | 2,1   | 10,5                |               |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной |        |       | 25/250/10                 | 6,82             | 5,23 | 10,55 | 138,335             | №53           |
| Говядина                                                 | 54     | 40    |                           | 4,72             | 1,5  |       | 44,3                |               |
| Капуста                                                  | 62,5   | 50    |                           | 0,9              |      | 2,7   | 14                  |               |
| Картофель                                                | 37,5   | 30    |                           | 0,6              | 0,03 | 5,91  | 24,9                |               |
| Морковь                                                  | 12,5   | 10    |                           | 0,13             | 0,01 | 0,7   | 3,3                 |               |
| Лук                                                      | 11,9   | 10    |                           | 0,17             |      | 0,95  | 4,3                 |               |
| Масло растительное                                       | 4      | 4     |                           |                  | 2,69 |       | 35,935              |               |
| Соль                                                     | 1,5    | 1,5   |                           |                  |      |       |                     |               |
| Сметана                                                  | 10     | 10    |                           | 0,3              | 1    | 0,29  | 11,6                |               |
| Наименование<br>блюда                                    | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |      |       | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
| 1                                                        | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6    | 7     | 8                   | 9             |

|                                                  |        |       |            |        |        |        |         |      |
|--------------------------------------------------|--------|-------|------------|--------|--------|--------|---------|------|
| Рыба, тушеная в томате с овощами и кашей рисовой |        |       | 120/60/150 |        |        |        |         |      |
| Рыба, тушеная в томате с овощами                 |        |       | 120/60     | 20,045 | 11,592 | 7,203  | 140,973 | №80  |
| Горбуша с\м(филе)                                | 149,3  | 146,4 |            | 19,58  | 6,16   | 1,54   | 74,86   |      |
| Лук                                              | 11,4   | 9,6   |            | 0,134  |        | 1,702  | 3,438   |      |
| Морковь                                          | 33     | 26,4  |            | 0,046  | 1,872  | 1,497  | 7,255   |      |
| Томат- паста                                     | 4,8    | 4,8   |            | 0,285  |        | 0,468  | 2,52    |      |
| Масло растительное                               | 6      | 6     |            |        | 3,56   |        | 44,92   |      |
| Сахар                                            | 2,4    | 2,4   |            |        |        | 1,996  | 7,98    |      |
| Соль                                             | 1      | 1     |            |        |        |        |         |      |
| Каша рассыпчатая рисовая                         |        |       | 150        | 7,927  | 3,06   | 41,376 | 157,91  | №176 |
| Рис                                              | 53,5   | 53,5  |            | 7,91   | 0,3    | 41,35  | 132,8   |      |
| Масло слив                                       | 4      | 4     |            | 0,017  | 2,76   | 0,026  | 25,11   |      |
| Соль                                             | 0,5    | 0,5   |            |        |        |        |         |      |
| Компот из свежих яблок                           |        |       | 200        | 0,16   | 0,16   | 25,388 | 78,25   | №294 |
| Яблоки                                           | 45,5   | 40    |            | 0,16   | 0,16   | 7,92   | 18,4    |      |
| Сахар                                            | 15     | 15    |            |        |        | 17,468 | 59,85   |      |
| Хлеб ржаной                                      |        |       | 40         | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |      |
| Хлеб ржаной                                      | 40     | 40    |            | 2,72   | 0,48   | 18,56  | 86      |      |
| Хлеб пшеничный                                   |        |       | 25         | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |      |
| Хлеб пшеничный                                   | 25     | 25    |            | 1,85   | 0,72   | 12,85  | 62,5    |      |
| Итого за обед                                    |        |       |            | 40,08  | 21,24  | 118,03 | 674,47  |      |
|                                                  |        |       | Полдник    |        |        |        |         |      |
| Отвар из плодов шиповника                        |        |       | 200        | 0,8    |        | 31,96  | 95,4    | №301 |
| Шиповник                                         | 20     | 20    |            | 0,8    |        | 12     | 20,6    |      |
| Сахар                                            | 20     | 20    |            |        |        | 19,96  | 74,8    |      |
| Булочка домашняя                                 |        |       | 50         | 3,725  | 6,692  | 30,445 | 199,669 | №272 |
| Мука                                             | 33,8   | 33,8  |            | 3,481  | 0,371  | 23,288 | 112,89  |      |
| Сахар                                            | 7,1    | 7,1   |            |        |        | 7,085  | 28,329  |      |
| Масло растительное                               | 7,5    | 7,5   |            | 0,037  | 6,187  | 0,06   | 56,1    |      |
| Яйцо                                             | 1\40шт | 1     |            | 0,127  | 0,115  | 0,007  | 1,57    |      |
| Соль                                             | 0,3    | 0,3   |            |        |        |        |         |      |
| Дрожжи                                           | 0,6    | 0,6   |            | 0,08   | 0,019  | 0,005  | 0,78    |      |

|                                                             |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------|------------------|--------|--------|------------------|----------|
| Фрукт сезонный*                                             |        |       | 100                 | 0,6              |        | 14,7   | 63               |          |
|                                                             | 100    | 100   |                     | 0,6              |        | 14,7   | 63               |          |
| Итого за полдник                                            |        |       |                     | 5,13             | 6,69   | 77,11  | 358,07           |          |
| Наименование блюда                                          | Брутто | Нетто | масса порции, грамм | Пищевые вещества |        |        | Энерг. цен, ккал | рецептур |
|                                                             |        |       |                     | Б                | Ж      | У      |                  |          |
| 1                                                           | 2      | 3     | 4                   | 5                | 6      | 7      | 8                | 9        |
| Ужин                                                        |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
| Помидор свежий порционный                                   |        |       | 70                  | 0,42             | 0      | 2,03   | 9,8              | №71*     |
| Помидор                                                     | 82,6   | 70    |                     | 0,42             |        | 2,03   | 9,8              |          |
| Запеканка картофельная с мясом(говядина)со сливочным маслом |        |       | 70/190/7            | 19,002           | 25,172 | 45,905 | 474,65           | №115     |
| Говядина                                                    | 157,4  | 115,8 |                     | 13,664           | 8,974  |        | 135,196          |          |
| Масло раст.                                                 | 5,9    | 5,9   |                     |                  | 4,205  |        | 53,015           |          |
| Картофель                                                   | 280,7  | 224,5 |                     | 4,49             | 0,224  | 41,011 | 161,932          |          |
| Лук                                                         | 27,6   | 23,2  |                     | 0,394            |        | 2,198  | 9,97             |          |
| Масло слив.                                                 | 3,9    | 3,9   |                     | 0,023            | 3,214  | 0,035  | 29,172           |          |
| Сухари панир.                                               | 5,3    | 5,3   |                     | 0,37             | 0,145  | 2,57   | 12,5             |          |
| Масло слив.                                                 | 3,2    | 3,2   |                     | 0,019            | 2,64   | 0,028  | 20,505           |          |
| Соль                                                        | 1,5    | 1,5   |                     |                  |        |        |                  |          |
| Масло сливочное                                             | 7      | 7     |                     | 0,042            | 5,77   | 0,063  | 52,36            |          |
| Чай с сахаром                                               |        |       | 200/15              | 0,2              | 0,05   | 15,04  | 61,37            | №376*    |
| Чай, заварка                                                | 0,5    | 0,5   |                     | 0,2              | 0,05   | 0,07   | 1,52             |          |
| Сахар                                                       | 15     | 15    |                     |                  |        | 14,97  | 59,85            |          |
| Хлеб ржаной                                                 |        |       | 40                  | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86               |          |
| Хлеб ржаной                                                 | 40     | 40    |                     | 2,72             | 0,48   | 18,56  | 86               |          |
| Хлеб пшеничный                                              |        |       | 25                  | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5             |          |
| Хлеб пшеничный                                              | 25     | 25    |                     | 1,85             | 0,72   | 12,85  | 62,5             |          |
| Итого за ужин                                               |        |       |                     | 24,19            | 26,42  | 94,39  | 694,32           |          |
| 2 ужин                                                      |        |       |                     |                  |        |        |                  |          |
| Йогурт питьевой                                             |        |       | 200                 | 2,31             | 1,38   | 5,46   | 48,7             |          |
| Йогурт питьевой                                             | 200    | 200   |                     | 2,31             | 1,38   | 5,46   | 48,7             |          |
| Вафли                                                       |        |       | 50                  | 1                | 4,6    | 0      | 84               |          |
| Вафли                                                       | 50     | 50    |                     | 1                | 4,6    | 0      | 84               |          |
| Итого за 2 ужин                                             |        |       |                     | 3,31             | 5,98   | 5,46   | 132,70           |          |
| Итого за день                                               |        |       |                     | 105,53           | 103,77 | 369,40 | 2554,95          |          |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Примечание: Зеленый горошек консервированный тепловая обработка - кипячение

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

17 день

Завтрак

|                                                         |       |     |                 |              |              |               |               |           |
|---------------------------------------------------------|-------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <b>Творожное суфле с яблоком</b>                        |       |     | <b>200/30</b>   | <b>21,67</b> | <b>20,42</b> | <b>36,805</b> | <b>409,76</b> | 16/133(с) |
| Творог                                                  | 130   | 127 |                 | 12,03        | 6,1          | 1,17          | 120,4         |           |
| Мука пшеничная                                          | 12    | 12  |                 | 1,13         | 0,07         | 7,33          | 32,6          |           |
| Сахар                                                   | 10    | 10  |                 |              |              | 14,97         | 56,1          |           |
| Молоко                                                  | 40    | 40  |                 | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4          |           |
| Масло сливочное                                         | 1/2шт | 20  |                 | 3,38         | 3,06         | 0,18          | 41,8          |           |
| Яблоко                                                  | 32    | 28  |                 | 0,15         | 0,5          | 0,145         | 5,8           |           |
| Соль                                                    | 0,5   | 0,5 |                 |              |              |               |               |           |
| Масло сливочное                                         | 2     | 2   |                 | 0,8          | 6,46         | 0,13          | 50            |           |
| Сгущенное молоко                                        | 30,6  | 30  |                 | 1,64         | 1,93         | 12,74         | 71,66         |           |
| <b>Бутерброд с рыбой красной с/с и маслом сливочным</b> |       |     | <b>30\10\30</b> | <b>7,08</b>  | <b>10,37</b> | <b>17,4</b>   | <b>181,54</b> | №10**     |
| Рыба красная с/с(филе)                                  | 30    | 30  |                 | 4,06         | 3,04         | 1,85          | 56,54         |           |
| Масло слив.                                             | 10    | 10  |                 | 0,8          | 6,46         | 0,13          | 50            |           |
| Хлеб пшеничный                                          | 30    | 30  |                 | 2,22         | 0,87         | 15,42         | 75            |           |
| <b>Какао с молоком</b>                                  |       |     | <b>200</b>      | <b>3,772</b> | <b>3,8</b>   | <b>25,068</b> | <b>144,36</b> | №288      |
| Какао                                                   | 4     | 4   |                 | 0,972        | 0,6          | 0,408         | 11,56         |           |
| Молоко                                                  | 100   | 100 |                 | 2,8          | 3,2          | 4,7           | 58            |           |
| Сахар                                                   | 10    | 10  |                 |              |              | 19,96         | 74,8          |           |
| <b>Сок фруктовый</b>                                    |       |     | <b>200</b>      | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92</b>     |           |
|                                                         | 200   | 200 |                 | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            |           |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |       |     |                 | <b>33,52</b> | <b>34,79</b> | <b>99,47</b>  | <b>827,66</b> |           |

Обед

|                                    |       |     |               |              |              |               |               |      |
|------------------------------------|-------|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|
| <b>Помидор свежий порционный</b>   |       |     | <b>70</b>     | <b>0,42</b>  | <b>0</b>     | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>    | №71* |
| Помидор                            | 82,6  | 70  |               | 0,42         |              | 2,03          | 9,8           |      |
| <b>Суп картофельный с горбушей</b> |       |     | <b>30/250</b> | <b>8,264</b> | <b>3,407</b> | <b>24,369</b> | <b>134,11</b> | №58  |
| Горбуша с/м(филе)                  | 54    | 38  |               | 5,512        | 1,734        | 0,433         | 20,72         |      |
| Картофель                          | 141,2 | 113 |               | 2,26         | 0,113        | 22,255        | 93,79         |      |
| Морковь                            | 12,5  | 10  |               | 0,13         | 0,01         | 0,7           | 3,3           |      |
| Лук                                | 11,9  | 10  |               | 0,17         |              | 0,95          | 4,3           |      |
| Масло сливочное                    | 2,4   | 2,4 |               | 0,192        | 1,55         | 0,031         | 12            |      |
| Соль                               | 1     | 1   |               |              |              |               |               |      |

| Наименование<br>продукта                   | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|--------------------|
|                                            |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |                    |
| 1                                          | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9                  |
| <b>Гуляш с кашей гречневой рассыпчатой</b> |        |       | <b>50/50/150</b>          |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Гуляш из отварной говядины</b>          |        |       | <b>60/50</b>              | <b>18,573</b>    | <b>17,471</b> | <b>4,043</b>  | <b>183,637</b>      | №96                |
| Мясо говядина                              | 131,5  | 96,8  |                           | 17,88            | 11,99         |               | 106,1               |                    |
| Морковь                                    | 3      | 2,4   |                           | 0,03             | 0,002         | 0,168         | 0,792               |                    |
| Лук                                        | 2,9    | 2,4   |                           | 0,04             |               | 0,228         | 1,032               |                    |
| Томатная паста                             | 2,4    | 2,4   |                           | 0,086            |               | 0,28          | 1,513               |                    |
| Масло растительное                         | 6,7    | 6,7   |                           |                  | 5,45          |               | 60,1                |                    |
| Мука пшеничная                             | 2,7    | 2,7   |                           | 0,27             | 0,02          | 1,89          | 7,29                |                    |
| Морковь                                    | 11,7   | 9,3   |                           | 0,12             | 0,009         | 0,651         | 3,069               |                    |
| Лук                                        | 10,3   | 8,7   |                           | 0,147            |               | 0,826         | 3,741               |                    |
| Соль                                       | 1,5    | 1,5   |                           |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>          |        |       | <b>150</b>                | <b>7,96</b>      | <b>5,72</b>   | <b>42,845</b> | <b>215,38</b>       | №172               |
| Гречка                                     | 71,4   | 71,4  |                           | 7,93             | 1,6           | 42,8          | 190,38              |                    |
| Масло сливочное                            | 4,2    | 4,2   |                           | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |                    |
| Соль                                       | 0,5    | 0,5   |                           |                  |               |               |                     |                    |
| <b>Компот из апельсинов</b>                |        |       | <b>200</b>                | <b>0,49</b>      | <b>0,11</b>   | <b>19,42</b>  | <b>81,35</b>        | №291               |
| Апельсин                                   | 75     | 50    |                           | 0,49             | 0,11          | 4,45          | 21,5                |                    |
| Сахар                                      | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97         | 59,85               |                    |
| <b>Хлеб ржаной</b>                         |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |                    |
| Хлеб ржаной                                | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |                    |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                      |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |                    |
| Хлеб пшеничный                             | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |                    |
| <b>Итого за обед</b>                       |        |       |                           | <b>40,28</b>     | <b>27,91</b>  | <b>124,12</b> | <b>772,78</b>       |                    |

**Полдник**

|                                 |      |     |             |              |              |              |               |      |
|---------------------------------|------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|
| <b>Ряженка</b>                  |      |     | <b>200</b>  | <b>5,8</b>   | <b>5</b>     | <b>8,4</b>   | <b>101,34</b> |      |
| Ряженка                         | 206  | 200 |             | 5,8          | 5            | 8,4          | 101,34        |      |
| <b>Слойка</b>                   |      |     | <b>70</b>   | <b>4,68</b>  | <b>10,08</b> | <b>23,3</b>  | <b>168</b>    |      |
| Слойка                          | 70   | 70  |             | 4,68         | 10,08        | 23,3         | 168           |      |
| <b>Фрукт сезонный*</b>          |      |     | <b>100</b>  | <b>0,6</b>   |              | <b>14,7</b>  | <b>63</b>     |      |
|                                 | 100  | 100 |             | 0,6          |              | 14,7         | 63            |      |
| <b>Итого за полдник</b>         |      |     |             | <b>11,08</b> | <b>15,08</b> | <b>46,40</b> | <b>332,34</b> |      |
|                                 |      |     | <b>Ужин</b> |              |              |              |               |      |
| <b>Огурец свежий порционный</b> |      |     | <b>70</b>   | <b>0,56</b>  | <b>0</b>     | <b>2,1</b>   | <b>10,5</b>   | №71* |
| Огурец                          | 73,6 | 70  |             | 0,56         |              | 2,1          | 10,5          |      |

| Наименование<br>блюда           | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|---------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                 |        |       |                           | Б                | Ж            | У             |                     |               |
| 1                               | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6            | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Рагу из птицы</b>            |        |       | <b>200</b>                | <b>25,3</b>      | <b>9,656</b> | <b>24,314</b> | <b>289,01</b>       | №334/к        |
| Филе куриное                    | 64,5   | 60    |                           | 21,19            | 6,23         |               | 143,43              |               |
| Картофель                       | 124,4  | 93,4  |                           | 2,74             | 0,137        | 18,18         | 85,86               |               |
| Морковь                         | 25     | 20    |                           | 0,37             | 0,029        | 2,037         | 5,58                |               |
| Томатное пюре                   | 2,4    | 2,4   |                           | 0,37             |              | 1,215         | 6,48                |               |
| Лук                             | 14,2   | 12    |                           | 0,29             |              | 1,622         | 7,35                |               |
| Масло                           | 4      | 4     |                           |                  | 3,25         |               | 35,88               |               |
| Мука                            | 10     | 10    |                           | 0,34             | 0,01         | 1,26          | 4,43                |               |
| Соль                            | 2      | 2     |                           |                  |              |               |                     |               |
| <b>Чай с лимоном</b>            |        |       | <b>200/15/7</b>           | <b>0,263</b>     | <b>0,057</b> | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>        | №377*         |
| Чай                             | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05         | 0,07          | 1,52                |               |
| Сахар                           | 15     | 15    |                           |                  |              | 14,97         | 59,85               |               |
| Лимон                           | 8      | 7     |                           | 0,063            | 0,007        | 0,21          | 2,38                |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>              |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>  | <b>14,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                     | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48         | 14,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                  | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72         | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за ужин</b>            |        |       |                           | <b>30,69</b>     | <b>10,91</b> | <b>69,07</b>  | <b>511,76</b>       |               |
|                                 |        |       | <b>2 ужин</b>             |                  |              |               |                     |               |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b> |        |       | <b>200</b>                | <b>0,6</b>       | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>          |               |
| Молочный коктейль               | 200    | 200   |                           | 0,6              | 0,4          | 1,9           | 130                 |               |
| <b>Конфета шоколадная</b>       |        |       | <b>30</b>                 | <b>0,81</b>      | <b>1,29</b>  | <b>24,69</b>  | <b>57,4</b>         |               |
| Конфета шоколадная              | 30     | 30    |                           | 0,81             | 1,29         | 24,69         | 57,4                |               |
| <b>Итого за 2 ужин</b>          |        |       |                           | <b>1,41</b>      | <b>1,69</b>  | <b>26,59</b>  | <b>187,40</b>       |               |
| <b>Итого за день</b>            |        |       |                           | <b>116,98</b>    | <b>90,38</b> | <b>365,65</b> | <b>2631,94</b>      |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен,<br>ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|------------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                        |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                      | 9                  |

7-11 лет

18 день

Завтрак

|                                                             |     |     |        |      |        |       |        |       |
|-------------------------------------------------------------|-----|-----|--------|------|--------|-------|--------|-------|
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы со сливочным маслом |     |     | 200/10 | 9,77 | 16,193 | 33,62 | 284,46 | №183* |
| Гречка                                                      | 40  | 40  |        | 5,41 | 3,03   | 19,74 | 123,95 |       |
| Молоко                                                      | 140 | 140 |        | 4,3  | 4,913  | 7,22  | 89     |       |
| Сахар                                                       | 6   | 6   |        |      |        | 6,57  | 21,51  |       |
| Масло слив.                                                 | 10  | 10  |        | 0,06 | 8,25   | 0,09  | 50     |       |
| Соль                                                        | 0,2 | 0,2 |        |      |        |       |        |       |

|                        |     |     |       |       |       |       |         |      |
|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|-------|---------|------|
| Хлеб пшеничный         |     |     | 20    | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50      |      |
| Хлеб пшеничный         | 20  | 20  |       | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50      |      |
| Бутерброд с карбонатом |     |     | 30/30 | 6,074 | 7,414 | 15,55 | 123,136 | №8** |
| Карбонат               | 30  | 30  |       | 3,854 | 6,544 | 0,15  | 48,136  |      |
| Хлеб пшеничный         | 30  | 30  |       | 2,22  | 0,87  | 15,4  | 75      | №286 |
| Кофейный напиток       |     |     | 200   | 2,5   | 2,752 | 13,53 | 86,24   |      |
| Кофейный напиток       | 8   | 8   |       | 1,1   | 1,152 | 1,2   | 19,84   |      |
| Молоко                 | 100 | 100 |       | 1,4   | 1,6   | 2,35  | 29      |      |
| Сахар                  | 10  | 10  |       |       |       | 9,98  | 37,4    |      |
| Сок фруктовый          |     |     | 200   | 1     | 0,2   | 20,2  | 92      |      |
|                        | 200 | 200 |       | 1     | 0,2   | 20,2  | 92      |      |
| Итого за завтрак       |     |     |       | 20,82 | 27,14 | 93,18 | 635,84  |      |

Обед

|                                     |      |      |          |      |      |       |       |          |
|-------------------------------------|------|------|----------|------|------|-------|-------|----------|
| Огурец свежий порционный            |      |      | 70       | 0,56 | 0    | 2,1   | 10,5  | №71*     |
| Огурец                              | 73,6 | 70   |          | 0,56 |      | 2,1   | 10,5  |          |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом |      |      | 12,5\250 | 9,62 | 7,7  | 22,9  | 180,6 | №63      |
| Говядина                            | 27   | 20   |          | 3,72 | 3,2  |       | 22    |          |
| Картофель                           | 62,5 | 50   |          | 1    | 0,05 | 9,85  | 41,5  |          |
| Горох                               | 20,2 | 20   |          | 4,6  | 0,32 | 11,4  | 64,6  |          |
| Лук                                 | 11,9 | 10   |          | 0,17 |      | 0,95  | 4,3   |          |
| Морковь                             | 16,2 | 13   |          | 0,13 | 0,01 | 0,7   | 3,3   |          |
| Масло растительное                  | 4    | 4    |          |      | 4,12 |       | 44,9  |          |
| Гренки пшеничные                    |      |      | 20       | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 50    | №1067*** |
| Хлеб пшеничный                      | 37,5 | 31,5 |          | 1,48 | 0,58 | 10,28 | 50    |          |

| Наименование<br>блюда                                        | Брутто | Нетто | Масса<br>порции, | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, | №<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------|------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
|                                                              |        |       |                  | Б                | Ж             | У             |                |               |
| 1                                                            | 2      | 3     | 4                | 5                | 6             | 7             | 8              | 9             |
| <b>Тефтели из говядины с макаронными изделиями отварными</b> |        |       | 100/50/150       |                  |               |               |                |               |
| <b>Тефтели из говядины</b>                                   |        |       | <b>100/50</b>    | <b>15,575</b>    | <b>19,646</b> | <b>22,84</b>  | <b>329,68</b>  |               |
| Говядина                                                     | 86     | 63,3  |                  | 11,953           | 7,886         |               | 117            |               |
| Молоко                                                       | 20     | 20    |                  | 0,558            | 0,638         | 0,937         | 11,57          |               |
| Хлеб пшеничный                                               | 13,3   | 13,3  |                  | 0,983            | 0,385         | 6,826         | 33,25          |               |
| Лук                                                          | 39,7   | 33,3  |                  | 0,564            |               | 3,162         | 14,319         |               |
| Масло растительное                                           | 10     | 10    |                  |                  | 8,24          |               | 89,8           |               |
| Мука                                                         | 6,7    | 6,7   |                  | 0,632            | 0,056         | 4,69          | 20,668         | №104          |
| Масло сливочное                                              | 2,95   | 2,95  |                  | 0,02             | 2,41          |               | 26,52          |               |
| Морковь                                                      | 3,7    | 3     |                  | 0,039            | 0,003         | 0,225         | 2,49           |               |
| Мука                                                         | 2,2    | 2,2   |                  | 0,572            | 0,026         | 4,18          | 7,348          |               |
| Томатное пюре                                                | 7      | 7     |                  | 0,252            | 0,002         | 2,22          | 4,41           |               |
| Лук                                                          | 1,2    | 1     |                  | 0,002            |               | 0,1           | 0,43           |               |
| Сахар                                                        | 0,5    | 0,5   |                  |                  |               | 0,5           | 1,875          |               |
| Соль                                                         | 0,8    | 0,8   |                  |                  |               |               |                |               |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>                           |        |       | <b>150</b>       | <b>5,49</b>      | <b>4,59</b>   | <b>39,525</b> | <b>208,36</b>  | №211          |
| Макароны                                                     | 52,5   | 52,5  |                  | 5,46             | 0,47          | 39,48         | 170,96         |               |
| Масло слив                                                   | 4,2    | 4,2   |                  | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 37,40          |               |
| Соль                                                         | 1,6    | 1,6   |                  |                  |               |               |                |               |
| <b>Компот из с/з чкрной смородины</b>                        |        |       | <b>200</b>       | <b>0,16</b>      | <b>0</b>      | <b>19,24</b>  | <b>76,65</b>   |               |
| Черная смородина                                             | 30,6   | 30,6  |                  | 0,16             |               | 4,28          | 16,8           |               |
| Сахар                                                        | 24     | 24    |                  |                  |               | 14,96         | 59,85          |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                           |        |       | <b>40</b>        | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>      |               |
| Хлеб ржаной                                                  | 40     | 40    |                  | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86             |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                        |        |       | <b>25</b>        | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>    |               |
| Хлеб пшеничный                                               | 25     | 25    |                  | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5           |               |
| <b>Итого за обед</b>                                         |        |       |                  | <b>37,46</b>     | <b>33,72</b>  | <b>148,30</b> | <b>1004,29</b> |               |

**Полдник**

|                                            |        |     |               |               |              |               |               |       |
|--------------------------------------------|--------|-----|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Кисель из концентрата плодового или</b> |        |     | <b>200</b>    | <b>0,024</b>  | <b>0</b>     | <b>27,084</b> | <b>86,24</b>  | № 305 |
| Кисель из концентрата                      | 24     | 24  |               | 0,024         | 0            | 17,104        | 48,84         |       |
| Сахар                                      | 10     | 10  |               |               |              | 9,98          | 37,4          |       |
| <b>Сырники из творога со сгущенным</b>     |        |     | <b>150/30</b> | <b>22,756</b> | <b>12,36</b> | <b>43,17</b>  | <b>378,05</b> | №225  |
| Творог                                     | 136,4  | 135 |               | 15,66         | 10,31        | 4,08          | 190,6         |       |
| Яйцо                                       | 1\8шт. | 5   |               | 0,64          | 0,26         | 0,04          | 7,85          |       |
| Мука                                       | 20     | 20  |               | 5,16          | 0,26         | 14            | 66,8          |       |
| Сахар                                      | 15     | 15  |               |               |              | 14,97         | 56,1          |       |
| Соль                                       | 1      | 1   |               |               |              |               |               |       |
| Молоко сгущенное                           | 30,6   | 30  |               | 1,296         | 1,53         | 10,08         | 56,7          |       |

| Наименование<br>блюда            | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен,<br>ккал | №<br>рецептур |
|----------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|
|                                  |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                        |               |
| 1                                | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                      | 9             |
| <b>Фрукт сезонный*</b>           |        |       | <b>100</b>                | <b>0,6</b>       |               | <b>14,7</b>   | <b>63</b>              |               |
|                                  | 100    | 100   |                           | 0,6              |               | 14,7          | 63                     |               |
| <b>Итого за полдник</b>          |        |       |                           | <b>23,38</b>     | <b>12,36</b>  | <b>84,95</b>  | <b>527,29</b>          |               |
| <b>Ужин</b>                      |        |       |                           |                  |               |               |                        |               |
| <b>Помидор свежий порционный</b> |        |       | <b>70</b>                 | <b>0,42</b>      | <b>0</b>      | <b>2,03</b>   | <b>9,8</b>             | №71*          |
| Помидор                          | 82,6   | 70    |                           | 0,42             |               | 2,03          | 9,8                    |               |
| <b>Плов из птицы</b>             |        |       | <b>80/170</b>             | <b>30,34</b>     | <b>21,691</b> | <b>57,73</b>  | <b>514,8</b>           | №132          |
| Филе куриное                     | 112    | 109   |                           | 24,7             | 7,27          |               | 157,75                 |               |
| Рис                              | 59,5   | 59,5  |                           | 4,85             | 0,419         | 54,1          | 213,59                 |               |
| Масло растительное               | 18,4   | 18,4  |                           |                  | 13,986        |               | 125,86                 |               |
| Лук                              | 16,1   | 13,6  |                           | 0,23             |               | 1,33          | 6,02                   |               |
| Морковь                          | 17     | 13,6  |                           | 0,2              | 0,016         | 1,12          | 5,28                   |               |
| Томатное пюре                    | 3,3    | 3,3   |                           | 0,36             |               | 1,18          | 6,3                    |               |
| Соль                             | 1      | 1     |                           |                  |               |               |                        |               |
| <b>Чай с сахаром</b>             |        |       | <b>200/15</b>             | <b>0,2</b>       | <b>0,05</b>   | <b>15,04</b>  | <b>61,37</b>           | №376*         |
| Чай, заварка                     | 0,5    | 0,5   |                           | 0,2              | 0,05          | 0,07          | 1,52                   |               |
| Сахар                            | 15     | 15    |                           |                  |               | 14,97         | 59,85                  |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>               |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>              |               |
| Хлеб ржаной                      | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                     |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>            |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>            |               |
| Хлеб пшеничный                   | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                   |               |
| <b>Итого за ужин</b>             |        |       |                           | <b>35,53</b>     | <b>22,94</b>  | <b>106,21</b> | <b>734,47</b>          |               |
|                                  |        |       | <b>2 ужин</b>             |                  |               |               |                        |               |
| <b>Йогурт</b>                    |        |       | <b>150</b>                | <b>3,125</b>     | <b>1,875</b>  | <b>4,37</b>   | <b>63,75</b>           |               |
| Йогурт                           | 150    | 150   |                           | 3,125            | 1,875         | 4,37          | 63,75                  |               |
| <b>Пряник</b>                    |        |       | <b>50</b>                 | <b>1,92</b>      | <b>3,68</b>   | <b>45</b>     | <b>98</b>              |               |
|                                  | 50     | 50    |                           | 1,92             | 3,68          | 45            | 98                     |               |
| <b>Итого за 2 ужина</b>          |        |       |                           | <b>5,05</b>      | <b>5,56</b>   | <b>49,37</b>  | <b>161,75</b>          |               |
| <b>Итого за день</b>             |        |       |                           | <b>122,23</b>    | <b>101,71</b> | <b>482,01</b> | <b>3063,64</b>         |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПин 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-1 лет

19 день

Завтрак

|                                                         |     |     |               |              |              |               |               |       |
|---------------------------------------------------------|-----|-----|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|
| <b>Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом</b> |     |     | <b>200/10</b> | <b>8,56</b>  | <b>13,09</b> | <b>39,215</b> | <b>272,7</b>  | №193  |
| Пшено                                                   | 40  | 40  |               | 5,28         | 1,16         | 27,72         | 133,6         |       |
| Молоко                                                  | 100 | 100 |               | 3,22         | 3,68         | 5,405         | 66,7          |       |
| Сахар                                                   | 5   | 5   |               |              |              | 6             | 22,4          |       |
| Масло слив.                                             | 10  | 10  |               | 0,06         | 8,25         | 0,09          | 50            |       |
| Соль                                                    | 0,3 | 0,3 |               |              |              |               |               |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                   |     |     | <b>20</b>     | <b>1,48</b>  | <b>0,58</b>  | <b>10,28</b>  | <b>50</b>     |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 20  | 20  |               | 1,48         | 0,58         | 10,28         | 50            |       |
| <b>Бутерброд с колбасой в/к</b>                         |     |     | <b>30/30</b>  | <b>8,31</b>  | <b>9,9</b>   | <b>15,03</b>  | <b>152,7</b>  | № 8** |
| Колбаса в/к                                             | 31  | 30  |               | 6            | 9            |               | 75            |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 30  | 30  |               | 2,31         | 0,9          | 15,03         | 77,7          |       |
| <b>Какао с молоком</b>                                  |     |     | <b>200</b>    | <b>3,772</b> | <b>3,8</b>   | <b>15,088</b> | <b>106,96</b> | №288  |
| Какао                                                   | 4   | 4   |               | 0,972        | 0,6          | 0,408         | 11,56         |       |
| Молоко                                                  | 100 | 100 |               | 2,8          | 3,2          | 4,7           | 58            |       |
| Сахар                                                   | 10  | 10  |               |              |              | 9,98          | 37,4          |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                                    |     |     | <b>200</b>    | <b>1</b>     | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>92</b>     |       |
|                                                         | 200 | 200 |               | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            |       |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |     |     |               | <b>23,12</b> | <b>27,57</b> | <b>99,81</b>  | <b>674,36</b> |       |

Обед

|                                                         |      |    |                  |             |             |              |               |      |
|---------------------------------------------------------|------|----|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| <b>Помидор свежий порционный</b>                        |      |    | <b>70</b>        | <b>0,42</b> | <b>0</b>    | <b>2,03</b>  | <b>9,8</b>    | №71* |
| Помидор                                                 | 82,6 | 70 |                  | 0,42        |             | 2,03         | 9,8           |      |
| <b>Борщ с мясом с капустой и картофелем со сметаной</b> |      |    | <b>25/250/10</b> | <b>7,03</b> | <b>6,65</b> | <b>14,65</b> | <b>159,88</b> | №56  |
| Мясо                                                    | 54   | 40 |                  | 4,72        | 1,5         |              | 44,3          |      |
| Свекла                                                  | 50   | 40 |                  | 0,68        |             | 4,32         | 15,2          |      |
| Капуста                                                 | 25   | 20 |                  | 0,36        |             | 1,08         | 5,6           |      |
| Картофель                                               | 25   | 20 |                  | 0,4         | 0,02        | 3,94         | 16,6          |      |
| Морковь                                                 | 12,5 | 10 |                  | 0,13        | 0,01        | 0,7          | 3,3           |      |
| Лук                                                     | 11,9 | 10 |                  | 0,17        |             | 0,95         | 4,3           |      |
| Томат-паста                                             | 3    | 3  |                  | 0,27        |             | 0,88         | 4,73          |      |
| Масло растит.                                           | 4    | 4  |                  |             | 4,12        |              | 44,9          |      |
| Сахар                                                   | 3    | 3  |                  |             |             | 2,49         | 9,35          |      |

|                                               |        |       |                       |                  |               |               |                     |               |
|-----------------------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
| Соль                                          | 1,5    | 1,5   |                       |                  |               |               |                     |               |
| Сметана                                       | 10     | 10    |                       | 0,3              | 1             | 0,29          | 11,6                |               |
| Наименование<br>блюда                         | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|                                               |        |       |                       | Б                | Ж             | У             |                     |               |
| 1                                             | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Шницель мясной с пюре<br/>картофельным</b> |        |       | 90/150                |                  |               |               |                     |               |
| <b>Шницель мясной</b>                         |        |       | <b>90</b>             | <b>14,639</b>    | <b>14,857</b> | <b>10,759</b> | <b>229,713</b>      |               |
| Говядина                                      | 90,6   | 66,6  | 69,3                  | 12,58            | 8,23          | -             | 118,48              | №98           |
| Хлеб пшеничный                                | 16,2   | 16,2  |                       | 1,19             | 0,46          | 8,29          | 39,67               |               |
| Молоко                                        | 21,6   | 21,6  |                       | 0,509            | 0,58          | 2,46          | 10,56               |               |
| Сухари<br>панировочные                        | 9      | 9     |                       | 0,36             | 1,19          | 0,009         | 12,563              |               |
| Масло<br>растительное                         | 5,4    | 5,4   |                       |                  | 4,397         |               | 48,44               |               |
| Соль                                          | 1      | 1     |                       |                  |               |               |                     |               |
| <b>Пюре картофельное</b>                      |        |       | <b>150</b>            | <b>3,16</b>      | <b>4,968</b>  | <b>26,295</b> | <b>140,75</b>       |               |
| Картофель                                     | 171    | 128,3 |                       | 2,5              | 0,128         | 25,2          | 103,7               | №138          |
| Молоко                                        | 23,70  | 22,5  |                       | 0,63             | 0,72          | 1,05          | 12,05               |               |
| Соль                                          | 2      | 1,5   |                       |                  |               |               |                     |               |
| Масло слив                                    | 5,3    | 5,3   |                       | 0,03             | 4,12          | 0,045         | 25                  |               |
| <b>Компот из сухофруктов</b>                  |        |       | <b>200</b>            | <b>0,716</b>     | <b>0,104</b>  | <b>31,28</b>  | <b>129,4</b>        |               |
| Изюм                                          | 4      | 4     |                       | 0,116            | 0,024         | 2,64          | 10,56               | №349*         |
| Курага                                        | 8      | 8     |                       | 0,416            | 0,024         | 4,08          | 18,56               |               |
| Чернослив                                     | 8      | 8     |                       | 0,184            | 0,056         | 4,6           | 20,48               |               |
| Сахарный песок                                | 20     | 20    |                       |                  |               | 19,96         | 79,8                |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                            |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                   | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                         |        |       | <b>25</b>             | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                | 25     | 25    |                       | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за обед</b>                          |        |       |                       | <b>30,54</b>     | <b>27,78</b>  | <b>116,42</b> | <b>818,04</b>       |               |

#### Полдник

|                         |     |     |            |             |              |              |               |  |
|-------------------------|-----|-----|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--|
| <b>Кефир</b>            |     |     | <b>200</b> | <b>4</b>    | <b>0,1</b>   | <b>7,6</b>   | <b>48</b>     |  |
| Кефир                   | 207 | 200 |            | 4           | 0,1          | 7,6          | 48            |  |
| <b>Слойка</b>           |     |     | <b>70</b>  | <b>4,68</b> | <b>10,08</b> | <b>23,2</b>  | <b>168</b>    |  |
| Слойка                  | 70  | 70  |            | 4,68        | 10,08        | 23,2         | 168           |  |
| <b>Фрукт сезонный*</b>  |     |     | <b>100</b> | <b>0,6</b>  |              | <b>14,7</b>  | <b>63</b>     |  |
|                         | 100 | 100 |            | 0,6         |              | 14,7         | 63            |  |
| <b>Итого за полдник</b> |     |     |            | <b>9,28</b> | <b>10,18</b> | <b>45,50</b> | <b>279,00</b> |  |

#### Ужин

|                                 |        |       |                       |                  |               |               |                     |               |
|---------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
| <b>Огурец свежий порционный</b> |        |       | <b>70</b>             | <b>0,56</b>      | <b>0</b>      | <b>2,1</b>    | <b>10,5</b>         | №71*          |
| Огурец                          | 73,6   | 70    |                       | 0,56             |               | 2,1           | 10,5                |               |
| Наименование<br>блюда           | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|                                 |        |       |                       | Б                | Ж             | У             |                     |               |
| 1                               | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Голубцы ленивые</b>          |        |       | <b>180/8</b>          | <b>26,398</b>    | <b>29,794</b> | <b>29,049</b> | <b>464,412</b>      |               |
| Капуста                         | 138,2  | 110,6 |                       | 3,317            |               | 9,95          | 51,6                |               |
| Лук                             | 5,3    | 5,3   |                       | 0,283            |               | 1,615         | 7,3                 |               |
| Масло слив.                     | 9      | 9     |                       | 0,088            | 6,864         | 0,061         | 62,392              |               |

|                                 |       |     |                 |              |              |               |                |       |
|---------------------------------|-------|-----|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| Рис                             | 9     | 9   |                 | 1,05         | 0,09         | 11,59         | 38,45          | №119  |
| Говядина                        | 99    | 72  | 124,8           | 19,68        | 14,88        |               | 224,4          |       |
| Яйцо                            | 1/4шт | 9   |                 | 1,9          | 1,72         | 0,105         | 23,55          |       |
| Соль                            | 1     | 1   |                 |              |              |               |                |       |
| Масло сливочное                 | 8     | 8   |                 | 0,08         | 6,24         | 5,728         | 56,72          |       |
| <b>Чай с лимоном</b>            |       |     | <b>200/15/7</b> | <b>0,263</b> | <b>0,057</b> | <b>15,25</b>  | <b>63,75</b>   | №377* |
| Чай                             | 0,5   | 0,5 |                 | 0,2          | 0,05         | 0,07          | 1,52           |       |
| Сахар                           | 15    | 15  |                 |              |              | 14,97         | 59,85          |       |
| Лимон                           | 8     | 7   |                 | 0,063        | 0,007        | 0,21          | 2,38           |       |
| <b>Хлеб ржаной</b>              |       |     | <b>40</b>       | <b>2,72</b>  | <b>0,48</b>  | <b>14,56</b>  | <b>86</b>      |       |
| Хлеб ржаной                     | 40    | 40  |                 | 2,72         | 0,48         | 14,56         | 86             |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>           |       |     | <b>25</b>       | <b>1,85</b>  | <b>0,72</b>  | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>    |       |
| Хлеб пшеничный                  | 25    | 25  |                 | 1,85         | 0,72         | 12,85         | 62,5           |       |
| <b>Итого за ужин</b>            |       |     |                 | <b>31,79</b> | <b>31,05</b> | <b>73,81</b>  | <b>687,16</b>  |       |
|                                 |       |     | <b>2 ужин</b>   |              |              |               |                |       |
| <b>Молочный коктейль "Чудо"</b> |       |     | <b>200</b>      | <b>0,6</b>   | <b>0,4</b>   | <b>1,9</b>    | <b>130</b>     |       |
| Молочный коктейль               | 200   | 200 |                 | 0,6          | 0,4          | 1,9           | 130            |       |
| <b>Печенье</b>                  |       |     | <b>50</b>       | <b>2,22</b>  | <b>3</b>     | <b>20,9</b>   | <b>56</b>      |       |
| печенье                         | 50    | 50  |                 | 2,22         | 3            | 20,9          | 56             |       |
| <b>Итого за 2ужин</b>           |       |     |                 | <b>2,82</b>  | <b>3,40</b>  | <b>22,80</b>  | <b>186,00</b>  |       |
| <b>Итого за день</b>            |       |     |                 | <b>97,55</b> | <b>99,98</b> | <b>358,35</b> | <b>2644,57</b> |       |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | Масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|--------------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                    |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9                  |

7-11 лет

20 день

Завтрак

|                                            |      |       |          |       |       |       |        |                 |
|--------------------------------------------|------|-------|----------|-------|-------|-------|--------|-----------------|
| Зеленый горошек консервированный порционно |      |       | 40       | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   | см.стр<br>521** |
| Горошек зеленый                            | 61,6 | 40    |          | 1,24  | 0,08  | 5,84  | 46,4   |                 |
| Омлет натуральный                          |      |       | 160      | 17,3  | 21,7  | 9,085 | 184,45 | №218            |
| Молоко                                     | 45,7 | 45,7  |          | 1,26  | 1,44  | 6,115 | 26,1   |                 |
| Яйца                                       | 3шт. | 121,9 |          | 15,24 | 13,8  | 2,84  | 108,35 |                 |
| Соль                                       | 1    | 1     |          |       |       |       |        |                 |
| Масло слив                                 | 6,6  | 6,6   |          | 0,8   | 6,46  | 0,13  | 50     |                 |
| Хлеб пшеничный                             |      |       | 20       | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |                 |
| Хлеб пшеничный                             | 20   | 20    |          | 1,48  | 0,58  | 10,28 | 50     |                 |
| Бутерброд с икрой кетовой и                |      |       | 10\10\30 | 5,17  | 10,09 | 15,49 | 145,3  | №13**           |
| Икра кетовая                               | 10,2 | 10    |          | 2,89  | 0,97  |       | 20,3   |                 |
| Масло сливочное                            | 10   | 10    |          | 0,06  | 8,25  | 0,09  | 50     |                 |
| Хлеб пшенич.                               | 30   | 30    |          | 2,22  | 0,87  | 15,4  | 75     |                 |
| Кофейный напиток                           |      |       | 200      | 2,5   | 2,752 | 13,53 | 86,24  | №286            |
| Кофейный напиток                           | 8    | 8     |          | 1,1   | 1,152 | 1,2   | 19,84  |                 |
| Молоко                                     | 100  | 100   |          | 1,4   | 1,6   | 2,35  | 29     |                 |
| Сахар                                      | 10   | 10    |          |       |       | 9,98  | 37,4   |                 |
| Сок фруктовый                              |      |       | 200      | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |                 |
|                                            | 200  | 200   |          | 1     | 0,2   | 20,2  | 92     |                 |
| Итого за завтрак                           |      |       |          | 28,69 | 35,40 | 74,43 | 604,39 |                 |

Обед

|                                          |         |     |        |       |        |        |         |       |
|------------------------------------------|---------|-----|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
| Огурец свежий порционный                 |         |     | 70     | 0,56  | 0      | 2,1    | 10,5    | №71*  |
| Огурец                                   | 73,6    | 70  |        | 0,56  |        | 2,1    | 10,5    |       |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками |         |     | 40/250 | 9,295 | 8,7065 | 18,272 | 195,001 | №104* |
| Картофель                                | 133,3   | 100 |        | 2     | 0,4    | 16,3   | 77      |       |
| Оливковое масло                          | 12,5    | 10  |        | 0,13  | 0,008  | 0,69   | 3,5     |       |
| Лук                                      | 12      | 10  |        | 0,16  | 0,016  | 0,816  | 4,1     |       |
| Томатная паста                           | 2,5     | 2,5 |        | 0,025 | 0,0025 | 0,116  | 0,558   |       |
| Масло растительное                       | 2,5     | 2,5 |        |       | 2      |        | 17,983  |       |
| Соль                                     | 1,5     | 1,5 |        |       |        |        |         |       |
| Мясо говядина                            |         |     | 62     | 6,5   | 6,1    |        | 85,2    | №105* |
| Лук                                      | 4,8     | 4   |        | 0,07  | 0,01   | 0,33   | 1,64    |       |
| Яйцо                                     | 1\12штг | 3,2 |        | 0,41  | 0,17   | 0,02   | 5,02    |       |
| Соль                                     | 1,5     | 1,5 |        |       |        |        |         |       |

| Наименование<br>блюда                                               | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |               |               | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
|                                                                     |        |       |                           | Б                | Ж             | У             |                     |               |
| 1                                                                   | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6             | 7             | 8                   | 9             |
| <b>Рыба, тушеная в томате с овощами и кашей рисовой рассыпчатой</b> |        |       | 120/60/150                |                  |               |               |                     |               |
| <b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>                             |        |       | <b>120/60</b>             | <b>20,045</b>    | <b>11,592</b> | <b>7,203</b>  | <b>140,973</b>      | №80           |
| Горбуша с\м(филе)                                                   | 149,3  | 146,4 | 139,7                     | 19,58            | 6,16          | 1,54          | 74,86               |               |
| Лук                                                                 | 11,4   | 9,6   |                           | 0,134            |               | 1,702         | 3,438               |               |
| Морковь                                                             | 33     | 26,4  |                           | 0,046            | 1,872         | 1,497         | 7,255               |               |
| Томат- паста                                                        | 4,8    | 4,8   |                           | 0,285            |               | 0,468         | 2,52                |               |
| Масло растительное                                                  | 6      | 6     |                           |                  | 3,56          |               | 44,92               |               |
| Сахар                                                               | 2,4    | 2,4   |                           |                  |               | 1,996         | 7,98                |               |
| Соль                                                                | 1      | 1     |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Каша рассыпчатая рисовая</b>                                     |        |       | <b>150</b>                | <b>7,927</b>     | <b>3,06</b>   | <b>41,376</b> | <b>157,91</b>       | №176          |
| Рис                                                                 | 53,5   | 53,5  |                           | 7,91             | 0,3           | 41,35         | 132,8               |               |
| Масло слив                                                          | 4      | 4     |                           | 0,017            | 2,76          | 0,026         | 25,11               |               |
| Соль                                                                | 0,5    | 0,5   |                           |                  |               |               |                     |               |
| <b>Компот из свежих яблок</b>                                       |        |       | <b>200</b>                | <b>0,16</b>      | <b>0,16</b>   | <b>25,388</b> | <b>78,25</b>        | №294          |
| Яблоки                                                              | 45,5   | 40    |                           | 0,16             | 0,16          | 7,92          | 18,4                |               |
| Сахар                                                               | 15     | 15    |                           |                  |               | 17,468        | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                                                  |        |       | <b>40</b>                 | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>   | <b>18,56</b>  | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                                                         | 40     | 40    |                           | 2,72             | 0,48          | 18,56         | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                               |        |       | <b>25</b>                 | <b>1,85</b>      | <b>0,72</b>   | <b>12,85</b>  | <b>62,5</b>         |               |
| Хлеб пшеничный                                                      | 25     | 25    |                           | 1,85             | 0,72          | 12,85         | 62,5                |               |
| <b>Итого за обед</b>                                                |        |       |                           | <b>42,56</b>     | <b>24,72</b>  | <b>125,75</b> | <b>731,13</b>       |               |

**Полдник**

|                                  |        |      |            |              |              |               |                |      |
|----------------------------------|--------|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| <b>Отвар из плодов шиповника</b> |        |      | <b>200</b> | <b>0,8</b>   |              | <b>31,96</b>  | <b>95,4</b>    | №301 |
| Шиповник                         | 20     | 20   |            | 0,8          |              | 12            | 20,6           |      |
| Сахар                            | 20     | 20   |            |              |              | 19,96         | 74,8           |      |
| <b>Булочка домашняя</b>          |        |      | <b>50</b>  | <b>3,725</b> | <b>6,692</b> | <b>30,445</b> | <b>199,669</b> | №272 |
| Мука                             | 33,8   | 33,8 |            | 3,481        | 0,371        | 23,288        | 112,89         |      |
| Сахар                            | 7,1    | 7,1  |            |              |              | 7,085         | 28,329         |      |
| Масло сливочное                  | 7,5    | 7,5  |            | 0,037        | 6,187        | 0,06          | 56,1           |      |
| Яйцо                             | 1\40шт | 1    |            | 0,127        | 0,115        | 0,007         | 1,57           |      |
| Соль                             | 0,3    | 0,3  |            |              |              |               |                |      |
| Дрожжи                           | 0,6    | 0,6  |            | 0,08         | 0,019        | 0,005         | 0,78           |      |
| <b>Фрукт сезонный*</b>           |        |      | <b>100</b> | <b>0,6</b>   |              | <b>14,7</b>   | <b>63</b>      |      |
|                                  | 100    | 100  |            | 0,6          |              | 14,7          | 63             |      |
| <b>Итого за полдник</b>          |        |      |            | <b>5,13</b>  | <b>6,69</b>  | <b>77,11</b>  | <b>358,07</b>  |      |

| Наименование<br>блюда              | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |                |                | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептур |
|------------------------------------|--------|-------|-----------------------|------------------|----------------|----------------|---------------------|---------------|
|                                    |        |       |                       | Б                | Ж              | У              |                     |               |
| 1                                  | 2      | 3     | 4                     | 5                | 6              | 7              | 8                   | 9             |
|                                    |        |       | <b>Ужин</b>           |                  |                |                |                     |               |
| <b>Помидор свежий порционный</b>   |        |       | <b>70</b>             | <b>0,42</b>      | <b>0</b>       | <b>2,03</b>    | <b>9,8</b>          | №71*          |
| Помидор                            | 82,6   | 70    |                       | 0,42             |                | 2,03           | 9,8                 |               |
| <b>Сельдь слабосоленая</b>         |        |       | <b>30</b>             | <b>3,4</b>       | <b>2,12</b>    |                | <b>36,2</b>         | №47           |
| Сельдь слабосоленая<br>(филе)      | 30     | 30    |                       | 3,4              | 2,12           |                | 36,2                |               |
| <b>Жаркое по-домашнему</b>         |        |       | <b>60/140</b>         | <b>18,33</b>     | <b>16,272</b>  | <b>44,4</b>    | <b>229,548</b>      | №97           |
| Говядина                           | 128,8  | 94,8  |                       | 15,04            | 10,08          |                | 104,9               |               |
| Картофель                          | 140    | 112   |                       | 2,8              | 0,192          | 42,3           | 32,364              |               |
| Лук                                | 16,7   | 14    |                       | 0,32             |                | 1,84           | 8,38                |               |
| Масло растительное                 | 5,6    | 5,6   |                       |                  | 6              |                | 80,88               |               |
| Томатное пюре                      | 2,8    | 2,8   |                       | 0,17             |                | 0,26           | 3,024               |               |
| Соль                               | 1      | 1     |                       |                  |                |                |                     |               |
| <b>Чай с сахаром</b>               |        |       | <b>200/15</b>         | <b>0,2</b>       | <b>0,05</b>    | <b>15,04</b>   | <b>61,37</b>        | №376*         |
| Чай, заварка                       | 0,5    | 0,5   |                       | 0,2              | 0,05           | 0,07           | 1,52                |               |
| Сахар                              | 15     | 15    |                       |                  |                | 14,97          | 59,85               |               |
| <b>Хлеб ржаной</b>                 |        |       | <b>40</b>             | <b>2,72</b>      | <b>0,48</b>    | <b>18,56</b>   | <b>86</b>           |               |
| Хлеб ржаной                        | 40     | 40    |                       | 2,72             | 0,48           | 18,56          | 86                  |               |
| <b>Хлеб пшеничный</b>              |        |       | <b>20</b>             | <b>1,48</b>      | <b>0,58</b>    | <b>10,28</b>   | <b>50</b>           |               |
| Хлеб пшеничный                     | 20     | 20    |                       | 1,48             | 0,58           | 10,28          | 50                  |               |
| <b>Итого за ужин</b>               |        |       |                       | <b>26,55</b>     | <b>19,50</b>   | <b>90,31</b>   | <b>472,92</b>       |               |
|                                    |        |       | <b>2-ой ужин</b>      |                  |                |                |                     |               |
| <b>Йогурт</b>                      |        |       | <b>150</b>            | <b>3,125</b>     | <b>1,875</b>   | <b>7,375</b>   | <b>71,25</b>        |               |
| Йогурт                             | 150    | 150   |                       | 3,125            | 1,875          | 7,375          | 71,25               |               |
| <b>Вафли</b>                       |        |       | <b>50</b>             | <b>1</b>         | <b>4,6</b>     | <b>0</b>       | <b>84</b>           |               |
| Вафли                              | 50     | 50    |                       | 1                | 4,6            | 0              | 84                  |               |
| <b>Итого за 2ужин</b>              |        |       |                       | <b>4,13</b>      | <b>6,48</b>    | <b>7,38</b>    | <b>155,25</b>       |               |
| <b>Итого за день</b>               |        |       |                       | <b>107,05</b>    | <b>92,79</b>   | <b>374,96</b>  | <b>2321,76</b>      |               |
| <b>Итого за 20 дней</b>            |        |       |                       | <b>2162,63</b>   | <b>1995,95</b> | <b>8270,38</b> | <b>54373,95</b>     |               |
| <b>Среднее значение за 20 дней</b> |        |       |                       | <b>108,13</b>    | <b>99,80</b>   | <b>413,52</b>  | <b>2718,70</b>      |               |
| <b>Соотношение БЖУ</b>             |        |       |                       | <b>1</b>         | <b>1</b>       | <b>4</b>       |                     |               |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

| Наименование<br>блюда | Брутто | Нетто | масса<br>порции,<br>грамм | Пищевые вещества |   |   | Энерг.<br>цен, ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------|-------|---------------------------|------------------|---|---|---------------------|----------------|
|                       |        |       |                           | Б                | Ж | У |                     |                |
| 1                     | 2      | 3     | 4                         | 5                | 6 | 7 | 8                   | 9              |

7-11 лет

21 день

Завтрак

|                                                         |       |       |                 |                |                |                |                 |       |
|---------------------------------------------------------|-------|-------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-------|
| <b>Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом</b> |       |       | <b>200/10</b>   | <b>5,64</b>    | <b>12,13</b>   | <b>37,114</b>  | <b>215,27</b>   | №192  |
| Рис                                                     | 30,7  | 30,7  |                 | 2,36           | 0,2            | 26,13          | 78              |       |
| Молоко                                                  | 105,5 | 105,5 |                 | 3,22           | 3,68           | 5,405          | 66,7            |       |
| Сахар                                                   | 5     | 5     |                 |                |                | 5,489          | 20,57           |       |
| Масло сливочное                                         | 10    | 10    |                 | 0,06           | 8,25           | 0,09           | 50              |       |
| Соль                                                    | 0,3   | 0,3   |                 |                |                |                |                 |       |
| <b>Хлеб пшеничный</b>                                   |       |       | <b>20</b>       | <b>1,48</b>    | <b>0,58</b>    | <b>10,28</b>   | <b>50</b>       |       |
| Хлеб пшеничный                                          | 20    | 20    |                 | 1,48           | 0,58           | 10,28          | 50              |       |
| <b>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</b>             |       |       | <b>30\10\30</b> | <b>9,3</b>     | <b>18,12</b>   | <b>15,49</b>   | <b>236,3</b>    | №3*   |
| Сыр                                                     | 32    | 30    |                 | 7,02           | 9              |                | 111,3           |       |
| Масло слив.                                             | 10    | 10    |                 | 0,06           | 8,25           | 0,09           | 50              |       |
| Хлеб пшенич.                                            | 30    | 30    |                 | 2,22           | 0,87           | 15,4           | 75              |       |
| <b>Яйцо вареное</b>                                     |       |       | <b>40</b>       | <b>5,08</b>    | <b>4,6</b>     | <b>0,28</b>    | <b>62,8</b>     | №209* |
| Яйцо вареное                                            | 1шт.  | 40    |                 | 5,08           | 4,6            | 0,28           | 62,8            |       |
| Соль                                                    | 5     | 5     |                 |                |                |                |                 |       |
| <b>Какао с молоком</b>                                  |       |       | <b>200</b>      | <b>3,772</b>   | <b>3,8</b>     | <b>25,068</b>  | <b>144,36</b>   | №288  |
| Какао                                                   | 4     | 4     |                 | 0,972          | 0,6            | 0,408          | 11,56           |       |
| Молоко                                                  | 100   | 100   |                 | 2,8            | 3,2            | 4,7            | 58              |       |
| Сахар                                                   | 10    | 10    |                 |                |                | 19,96          | 74,8            |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                                    |       |       | <b>200</b>      | <b>1</b>       | <b>0,2</b>     | <b>20,2</b>    | <b>92</b>       |       |
|                                                         | 200   | 200   |                 | 1              | 0,2            | 20,2           | 92              |       |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |       |       |                 | <b>26,27</b>   | <b>39,43</b>   | <b>108,43</b>  | <b>800,73</b>   |       |
| <b>Итого за день</b>                                    |       |       |                 | <b>26,27</b>   | <b>39,43</b>   | <b>108,43</b>  | <b>800,73</b>   |       |
| <b>Итого за 21 дней</b>                                 |       |       |                 | <b>2162,63</b> | <b>1995,95</b> | <b>8270,38</b> | <b>54373,95</b> |       |
| <b>Среднее значение за 21 дней</b>                      |       |       |                 | <b>102,98</b>  | <b>95,05</b>   | <b>393,83</b>  | <b>2589,24</b>  |       |
| <b>Соотношение БЖУ</b>                                  |       |       |                 | <b>1</b>       | <b>1</b>       | <b>4</b>       |                 |       |

\*Фрукт сезонный -яблоко, груша,апельсин,мандарин,абрикос, черешня, персик

Примечание: яйца куриные обрабатывают согласно СанПиН 2.3\2.4.3590-20 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.