

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А, мкг | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **1 (понедельник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 | 5,70 | 0,00 | 0,00 | 13,11 | 7,98 | 24,01 | 0,34 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82,00 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 0,00 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 |
|  | Сосиски (сардельки) отварные | 80 | 8,32 | 16,00 | 16,96 | 179,20 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 16,00 | 127,20 | 1,44 |
|  | Изделия макаронные отварные | 120 | 6,55 | 8,48 | 38,52 | 256,58 | 0,07 | 0,00 | 10,80 | 0,64 | 12,44 | 6,66 | 36,35 | 0,68 |
|  | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 |
|  | Ватрушка с джемом | 50 | 3,55 | 2,45 | 29,75 | 155,25 | 0,04 | 0,06 | 1,50 | 0,86 | 19,21 | 5,46 | 34,40 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,68 | 9,40 | 5,20 | 33,6 | 0,48 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 50,00 | 5,00 | 50,00 | 0,62 |
|  | **Итого:** |  | **24,65** | **36,09** | **239,6** | **974,61** | **0,28** | **13,99** | **12,30** | **2,36** | **170,86** | **67,30** | **350,54** | **5,67** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **2 (вторник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 | 12,25 | 0,00 | 0,00 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,50 |
|  | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,26 | 3,46 | 10,54 | 82,66 | 0,02 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 10,1 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
|  | Птица тушеная со сметанным соусом | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 0,05 | 0,02 | 43,00 | 0,00 | 54,50 | 20,30 | 132,90 | 1,62 |
|  | Пюре картофельное | 120 | 2,15 | 13,68 | 14,46 | 189,44 | 0,12 | 10,09 | 10,44 | 0,12 | 43,57 | 26,06 | 78,33 | 0,94 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 0,00 | 5,77 | 0,05 |
|  | Булочка | 50 | 2,93 | 3,80 | 29,00 | 161,90 | 0,06 | 0,08 | 9,38 | 0,55 | 24,63 | 7,02 | 46,18 | 0,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 9,40 | 5,20 | 33,6 | 0,48 |
|  | Яблоко | 75 | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 33,30 | 0,02 | 7,50 | 0,00 | 0,15 | 12,00 | 6,75 | 8,25 | 1,65 |
|  | **Итого:** |  | **28,97** | **40,69** | **98,07** | **904,40** | **0,35** | **30,42** | **62,82** | **1,5** | **168,7** | **76,0** | **324,76** | **6,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **3 (среда)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 0,00 | 22,42 | 9,10 | 16,57 | 0,31 |
|  | Суп с рыбными консервами | 200/20 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 0,08 | 7,29 | 12,00 | 0,00 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | 1,01 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,08 | 6,52 | 32,61 | 213,39 | 0,17 | 0,00 | 10,80 | 0,36 | 9,53 | 79,99 | 119,99 | 2,69 |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 0,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0,00 | 16,10 | 65,20 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | 5,55 | 0,48 | 6,65 | 0,07 |
|  | Банан | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,30 | 6,00 | 31,50 | 21,00 | 0,45 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **31,7** | **24,92** | **106,07** | **769,31** | **0,48** | **39,21** | **22,81** | **1,07** | **141,05** | **231,92** | **577,49** | **6,25** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **4 (четверг)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,00 | 0,00 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 |
|  | Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом | 200/20 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | 0,00 | 32,07 | 5,42 | 34,98 | 0,30 |
|  | Жаркое по-домашнему | 50/100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,13 | 5,61 | 15,00 | 0,00 | 19,44 | 41,06 | 210,63 | 2,52 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,00 | 4,84 | 102,90 | 0,02 | 59,40 | 0,00 | 0,20 | 23,40 | 17,00 | 23,40 | 60,30 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **31,95** | **15,24** | **72,42** | **623,27** | **0,56** | **75,1** | **16,02** | **1,8** | **122,92** | **187,24** | **362,98** | **66,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **5 (пятница)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет овощной с луком репчатым | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 13,92 | 12,45 | 26,98 | 0,51 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,08 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,00 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 |
|  | Котлеты или биточки рыбные запеченные (из трески) | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107,00 | 0,07 | 0,34 | 21,00 | 0,00 | 42,70 | 24,00 | 146,80 | 0,59 |
|  | Капуста тушенная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 0,00 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 |
|  | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 |
|  | Пирожок с клубничным джемом | 50 | 3,50 | 1,20 | 27,50 | 134,80 | 0,05 | 12,67 | 4,01 | 0,51 | 22,26 | 7,07 | 37,34 | 0,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | Груша | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,30 | 0,02 | 3,75 | 47,00 | 0,30 | 14,25 | 9,00 | 12,00 | 1,73 |
|  | **Итого:** |  | **25,47** | **20,0** | **146,34** | **869,19** | **0,67** | **59,06** | **103,51** | **1,21** | **172,75** | **137,95** | **450,34** | **8,04** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **6(понедельник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | 0,00 | 21,09 | 12,54 | 24,58 | 0,80 |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 8,80 | 0,09 | 6,60 | 00,00 | 0,00 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 |
|  | Плов из птицы | 210 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 0,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 0,00 | 5,77 | 0,05 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 101 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **32,15** | **23,77** | **109,60** | **697,58** | **0,48** | **13,31** | **48** | **1,6** | **126,62** | **195,84** | **356,17** | **6,95** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **7 (вторник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | 0,00 | 0,00 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 |
|  | Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 200/20 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,10 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 21,01 | 25,93 | 95,87 | 1,18 |
|  | Гуляш | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 24,36 | 26,01 | 194,69 | 2,32 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 0,00 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 |
|  | Какао | 200 | 3,73 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,02 | 1,33 | 0,00 | 0,00 | 133,33 | 25,56 | 111,1 | 2,00 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 101 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **46,07** | **27,05** | **116,79** | **796,02** | **0,72** | **15,56** | **21** | **1,6** | **244,64** | **243,57** | **556,03** | **10,73** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **8(среда)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 0,00 | 0,00 | 13,97 | 8,06 | 16,94 | 0,37 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 00,00 | 0,00 | 34,66 | 17,80 | 38,10 | 0,64 |
|  | Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 0,07 | 8,67 | 31,00 | 0,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 |
|  | Шницель рыбный натуральный | 75 | 11,33 | 3,68 | 7,70 | 108,75 | 0,08 | 2,46 | 11,25 | 0,00 | 36,47 | 27,09 | 154,31 | 0,82 |
|  | Кисель из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,04 | 27,50 | 110,80 | 0,01 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 13,98 | 4,16 | 9,06 | 0,14 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **24,52** | **22,55** | **97,20** | **680,83** | **0,54** | **31,06** | **42,25** | **1,6** | **159,78** | **198,91** | **353,41** | **5,99** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **9 (четверг)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 0,95 | 6,06 | 4,88 | 77,76 | 0,02 | 5,70 | 0,00 | 2,70 | 28,78 | 12,51 | 25,88 | 0,76 |
|  | Рассольник петербургский с перловой крупой | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 00,00 | 0,00 | 21,16 | 20,72 | 57,56 | 0,78 |
|  | Тефтели с рисом | 80 | 8,08 | 3,30 | 13,04 | 114,14 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 7,64 | 16,70 | 108,72 | 1,43 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,9 | 191,73 | 0,17 | 6,45 | 61,8 | 2,7 | 95,1 | 123,5 | 178,95 | 24,45 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 0,00 | 5,77 | 0,05 |
|  | Ватрушка с творогом | 70 | 2,8 | 4,72 | 21,36 | 140 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,15 | 0,00 | 0,00 | 0,34 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **21,17** | **24,0** | **117,63** | **767,67** | **0,42** | **18,18** | **61,8** | **6,04** | **171,98** | **186,63** | **410,48** | **28,57** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **10 (пятница)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 0,42 | 7,25 | 1,32 | 72,12 | 0,02 | 5,28 | 0,00 | 3,22 | 12,70 | 7,43 | 22,43 | 0,32 |
|  | Суп картофельный с крупой (с пшеном) | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,20 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 21,32 | 53,36 | 0,77 |
|  | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,08 | 6,52 | 32,61 | 213,39 | 0,17 | 0,00 | 10,80 | 0,36 | 9,53 | 119,99 | 79,99 | 2,69 |
|  | Котлета рыбная | 110 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 | 0,10 | 0,48 | 13,34 | 0,69 | 59,26 | 28,74 | 187,66 | 0,83 |
|  | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 2,4 | 0,80 |
|  | Груша свежая | 75 | 0,30 | 0,23 | 7,73 | 34,13 | 0,02 | 3,75 | 47,00 | 0,30 | 14,25 | 9,00 | 12,00 | 1,73 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **32,29** | **22,13** | **124,9** | **837,85** | **0,74** | **16,11** | **87,25** | **93,42** | **163,74** | **300,48** | **431,04** | **10,18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День/ № р-ры | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **11(понедельник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 7,25 | 1,32 | 72,12 | 0,02 | 5,28 | 0,00 | 3,22 | 12,70 | 7,43 | 22,43 | 0,02 |
|  | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 2,46 | 2,45 | 5,97 | 55,15 | 0,05 | 15,64 | 6,00 | 1,02 | 122,93 | 16,79 | 36,91 | 0,58 |
|  | Сардельки (сосиски) отварные | 98 | 11,17 | 17,84 | 1,27 | 210,70 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 25,48 | 15,68 | 128,38 | 21,76 |
|  | Изделия макаронные отварные | 120 | 6,55 | 8,48 | 38,52 | 256,58 | 0,07 | 0,00 | 10,80 | 0,64 | 12,44 | 6,66 | 36,35 | 0,68 |
|  | Какао | 200 | 9,40 | 8,50 | 10,83 | 160,46 | 0,02 | 0,54 | 13,50 | 0,01 | 114,50 | 29,60 | 108,10 | 1,02 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **32,84** | **44,92** | **76,11** | **838,61** | **0,28** | **21,46** | **21,3** | **5,68** | **297,25** | **89,36** | **365,77** | **24,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День/ № р-ры | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **12 (вторник)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови с яблоком | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 | 0,00 | 0,00 | 24,28 | 30,75 | 44,00 | 1,08 |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 6,94 | 3,65 | 15,73 | 123,53 | 0,11 | 9,00 | 0,00 | 1,00 | 21,38 | 27,75 | 115,41 | 1,71 |
|  | Котлеты мясные | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 0,08 | 14,38 | 0,00 | 21,88 | 16,06 | 83,19 | 0,75 |
|  | Рагу овощное | 200 | 15,89 | 0,18 | 30,94 | 292,36 | 0,13 | 1,13 | 56,25 | 0,84 | 67,78 | 52,59 | 198,28 | 2,25 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,98 | 63,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,95 | 0,00 | 5,77 | 0,05 |
|  | Кондитерское изделие | 50 | 6,00 | 0,45 | 21,00 | 108,00 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **40,53** | **10,64** | **118,32** | **726,11** | **0,66** | **16,46** | **70,63** | **3,44** | **176,07** | **241,15** | **519,85** | **8,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День/ № р-ры | Наименование блюд | Выход 7-11 лет (г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность, ккал. | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| **13 (среда)** | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Винегрет | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 | 0,10 | 13,10 | 0,00 | 2,95 | 40,40 | 23,40 | 48,80 | 1,02 |
|  | Суп гороховый | 200 | 2,16 | 2,22 | 11,66 | 72,54 | 0,05 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 21,25 | 178,05 | 0,06 |
|  | Рыба тушеная с овощами | 100 | 12,13 | 2,93 | 1,50 | 80,93 | 0,08 | 1,20 | 14,80 | 01,48 | 28,80 | 28,53 | 176,93 | 0,55 |
| № 859(2) | Картофель отварной | 200 | 3,80 | 9,80 | 25,40 | 204,00 | 0,20 | 27,80 | 0,06 | 0,20 | 22,00 | 40,00 | 104,00 | 1,60 |
|  | Чай с лимоном |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кекс | 50 | 3,55 | 10,50 | 25,65 | 211,30 | 0,05 | 0,00 | 30,05 | 0,57 | 15,87 | 7,12 | 44,37 | 0,72 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,76 |
|  | **Итого:** |  | **23,72** | **28,6** | **99,74** | **775,44** | **0,37** | **32,14** | **50,75** | **4,48** | **160,43** | **96,83** | **416,35** | **6,9** |