

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025/2026 УЧЕБНОГО ГОДА

С-витамин: 6-10 - 0,05 гр, 11-18 - 0,07 гр.

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
№8.3	Колбаса отварная	50	5,8	8,4	0,8	101					
№24Ф	Макароны "Солнечные"	100	5,2	5,5	19,3	148					
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
№12.1	Груша/Апельсин	140	0,784	0,588	18,62	82,32					
	Итого:		14,384	15,188	76,72	499,12					
	калорийность в % от суточной					22,7					
ОБЕД											
№1.70	Салат "Здоровье"	50	0,8	5,1	3,0	60,5	100	1,6	10,2	6,0	121,0
№2.25	Суп картофельный с бобовыми в1 (м/с)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	200	4,6	3,6	16,2	116,0
№8.21	Котлеты(свинина) таз(охл)	75	10,1	13,8	10,7	207,0	75	10,1	13,8	10,7	207,0
№10.22	Рагу овощное	100	2,0	5,8	11,8	107,0	120	2,4	7,0	14,2	128,4
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100,0	200	0,6	0,4	23,2	100,0
	Хлеб ржаной	60	3,6	0,2	26,2	120,6	70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Итого:		21,7	28,9	91,0	711,1		23,5	35,2	100,7	813,1
	калорийность в % от суточной					32,3					30,1
ПОЛДНИК											
	Печенье	48	3,7	4,4	34,1	190,1	60	4,6	5,5	42,7	237,6
	Йогурт (питьевой)	150	4,4	2,3	24,0	133,5	150	4,4	2,3	24,0	133,5
	Итого:		8,1	6,6	58,1	323,6		9,0	7,7	66,7	371,1
	калорийность в % от суточной					14,7					13,7
УЖИН											
№8.3	Колбаса отварная						75	8,6	12,5	1,1	151,5
№24Ф	Макароны "Солнечные"						100	5,2	5,5	19,3	148,0
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)						200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Хлеб пшеничный						50	4,0	1,0	27,0	133,0
№12.1	Груша/Апельсин						140	0,6	0,4	13,3	58,8
	Итого:							18,6	19,6	82,5	579,3
	калорийность в % от суточной										21,5
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		44,1	50,7	225,8	1533,8		51,0	62,6	249,9	1763,5
	Калорийность за счет Б,Ж,У		176,3	456,4	903,3	1536,1		204,0	563,4	999,7	1767,0
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		11	30	59	70		11,5	31,9	56,6	65,3
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		36,0	44,1	167,7	1210,2		32,4	43,0	167,4	1184,2
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
Ф №10.9 №13.5	Галки рыбные запеченные(тушка) Пюре картофельное Чай с молоком Батон Творог	75 130 200 30 100	9,15 2,73 1,5 2,4 6,1	8,25 4,29 1,4 0,5 2,5	7,425 17,42 17,2 16,2 0,4	141,3 119,6 84 79,8 89					
	Итого:		21,88	14,94	58,645	513,7					
	калорийность в % от суточной					23,4					
ОБЕД											
№1.46 №2.1 Ф №10.2 №12.10 №12.1	Салат "Витаминный" с м/р Борщ в1 (м/с) сметана к первому блюду Наггетсы "Курочка" Соус томатный (порция) Каша вязкая (рис) Компот из плодов или ягод сушеных (изюма) Хлеб ржаной Яблоко	50 200 5 75 20 150 200 50 140	0,6 1,6 0,1 15,7 0,4 2,1 0,4 3,0 0,4	2,6 4,8 0,4 7,6 0,0 4,1 0,0 0,2 0,4	5,5 7,4 0,1 6,8 4,0 22,4 26,6 21,8 9,6	47,0 80,0 4,0 160,7 74,0 135,0 104,0 100,5 45,3	50 200 5 100 20 150 200 60 180	0,6 1,6 0,2 20,9 0,4 2,1 0,4 3,6 0,7	2,6 4,8 0,8 10,1 0,0 4,1 0,0 0,2 0,7	5,5 7,4 0,2 9,0 4,0 22,4 26,6 26,2 17,2	47,0 80,0 8,1 214,2 74,0 135,0 104,0 120,6 81,0
	Итого:		24,3	27,5	104,1	750,5		30,5	30,8	120,5	863,9
	калорийность в % от суточной					34,1					32,0
ПОЛДНИК											
№14.13	Пирожки печеные со сгущенкой Молоко п/п	90 200	6,6 5,6	4,1 4,6	47,0 9,0	250,8 100,0	90 200	6,6 5,6	4,1 4,6	47,0 9,0	250,8 100,0
	Итого:		12,2	10,6	56,0	350,8		12,2	14,0	56,0	350,8
	калорийность в % от суточной					15					13,0
УЖИН											
Ф №10.9 №13.5	Галки рыбные запеченные Пюре картофельное Чай с молоком Батон Творог	100 150 200 50 100	12,2 3,2 1,5 4,0 6,1	11,0 5,0 1,4 1,0 2,5	9,9 20,1 17,2 30 0,4	188,4 138,0 84,0 133,0 89,0					
	Итого:		27,0	20,9	85,3	632,4					
	калорийность в % от суточной					23,4					
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		58,3	53,0	218,8	1615,0		69,6	65,7	261,8	1847,1
	Калорийность за счет Б,Ж,У		233,4	477,4	875,1	1585,8		278,6	590,9	1047,4	1916,8
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		15	30	55	73		14,5	31	55	68,4
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		46,1	42,4	162,7	1264,2		42,7	44,8	176,5	1214,7
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Ф №10.1	Биточек "Воздушный"(грудка)	75	14,6	5,9	2,6	123,4					
	Каша рассыпчатая (перловка)	150	4,4	4,2	31,2	180,0					
№12.1	Сок фруктовый	180	0,36	0,4	20,9	90					
	Хлеб ржаной	15	0,9	0,05	6,55	30,15					
	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3					
	Итого:		20,6	11,0	70,9	468,8					
	калорийность в % от суточной					21,3					
ОБЕД											
Ф №2.21	Салат из моркови м/р	75	0,8	3,8	7,5	67,5	100	1,0	5,0	10,0	90,0
	Суп крестьянский с крупой (м/с)(пшено) сметана к первому блюду	250	2,0	1,8	13,5	77,5	250	2,0	1,8	13,5	77,5
№8.21	Шницель (свинина котл)	8	0,2	1,2	0,3	12,9	8	0,2	1,2	0,3	12,9
	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.	75	10,1	13,8	10,7	207,0	100	13,4	18,4	14,2	276,0
№3.7	Кофейный напиток с молоком	100	2,1	5,7	15,0	120,0	100	2,1	5,7	15,0	120,0
	Хлеб пшеничный	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
№13.6	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	27,0	133,0	65	5,2	1,3	35,1	172,9
	Итого:		20,5	26,2	97,0	695,9		25,3	34,3	104,1	827,3
	калорийность в % от суточной					31,6					30,6
ПОЛДНИК											
Ф №6.2	Сырники из творога со сметаной	100/15	16,3	13,5	19,6	265,0	100/15	16,3	13,5	19,6	265,0
	Напиток "Родничок"	200	0,7	0,1	20,9	70,7	200	0,7	0,1	20,9	70,7
	Итого:		17,0	13,6	46,5	335,7		17,0	13,6	40,5	335,7
	калорийность в % от суточной					15					12,4
УЖИН											
Ф №10.1	Биточек "Воздушный"						75	14,6	5,9	2,6	123,4
	Каша рассыпчатая (перловка)						150	4,4	4,2	31,2	180,0
№12.1	Сок фруктовый						180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Хлеб ржаной						50	3,0	0,2	21,8	100,5
	Яблоко						200	0,9	0,9	19,1	90,0
	Итого:						23	12	96	584	
	калорийность в % от суточной										21,6
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		58,1	50,8	214,4	1500,4		65,5	59,6	240,2	1746,9
	Калорийность за счет Б,Ж,У		232,5	457,0	857,4	1546,8		262,1	536,0	961,0	1759,0
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		15	30	55	68		14,9	30,5	55	65,1
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		41,1	37,2	167,9	1164,7		42,3	47,9	144,6	1163,0
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
4 ДЕНЬ											
ОБЕД											
№5.1	Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,2	56,0					
Ф	Бабка картофельная "Школьная" (свин котлетное)	100/15	7,9	25,8	17,8	313,0					
№13.4	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5					
	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	27,0	133,0					
	Итого:		16,9	19,8	59,0	553,5					
	калорийность в % от суточной					25					
ф	Салат "Перемена" м/р кукур	50	1,4	2,6	6,6	54,8	50	1,4	2,6	6,6	54,8
№2.18	Рассольник ленинградский	200	1,6	3,2	12,2	84,0	200	1,6	3,2	12,2	84,0
	сметана к первому блюду	5	0,1	0,4	0,1	4,0	5	0,1	0,4	0,1	4,0
№23 Ф	Рыба запеченная под сыром(тушка)	75	16,2	11,7	0,2	171,5	100	21,6	15,6	0,2	228,6
№10.3	Рис отварной	150	3,8	5,4	32,9	195,0	150	3,8	5,4	32,9	195,0
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,1	13,1	60,3	60	3,6	0,2	26,2	120,6
№12.1	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3	150	0,6	0,6	11,1	67,5
	Итого:		25,5	21,9	136,4	702,9		32,9	17,2	161,1	842,5
	калорийность в % от суточной					31,9					31,2
ПОЛДНИК											
№14.20	Ватрушка (с сыром)	50	3,9	10,8	17,9	184,7	75	5,9	16,2	26,9	277,0
	Йогурт (питьевой)	150	4,4	2,3	24,0	133,5	150	4,4	2,3	24,0	133,5
	Итого:		8,3	13,1	41,9	318,2		10,3	18,5	50,9	410,5
	калорийность в % от суточной					14,5					15
УЖИН											
№5.1	Яйца вареные						40	4,8	4,0	0,2	56,0
Ф	Бабка картофельная "Школьная"						130/20	9,9	32,5	22,5	394,7
№13.4	Чай с лимоном						200/7	0,3	0,1	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный						65	5,2	1,3	35,1	172,9
	Итого:							20	36	80	675
	калорийность в % от суточной										25,0
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		50,7	54,8	237,3	1574,6		63,3	71,7	292,0	1928,1
	Калорийность за счет Б,Ж,У		202,6	492,8	949,3	1644,7		253,1	644,9	1168,0	2066,0
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		12	30	58	72		12,3	31,2	57	71,4
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		42,4	41,7	195,4	1256,4		43,1	35,7	212,0	1253,0
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1-я НЕДЕЛЯ											
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№1.19	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54					
№8.35	Оладьи из печени (свинная)	50	9,4	7,2	3,1	114,8					
№10.9	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20,1	138,0					
№13.6	Какао с молоком	150	2,85	2,925	15,525	99,75					
	Батон	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
№12.1	Яблоко	140	0,4	0,4	9,6	45,3					
	Итого:		21,7	20,4	80,5	531,7					
	калорийность в % от суточной					24,2					
ОБЕД											
№1.80	Салат "Чайка" с майонез						50	6,6	11,9	1,2	138,0
№1.80	Салат "Чайка" с м/р	50	6,6	11,9	1,2	138,0					
№2.10	Щи из свежей капусты с картофелем сметана к первому блюду	250	2,3	6,0	9,0	100,0	250	2,3	6,0	9,0	100,0
	Котлета натуральная рубленая "Нежная" (лопатка)	10	0,2	0,8	0,2	8,0	10	0,2	0,8	0,2	8,0
Ф		50	7,9	14,9	3,1	177,5	75	11,8	22,4	4,6	266,3
№10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
№12.8	Компот из апельсинов /груш	200	0,4	0,1	21,8	87,0	200	0,4	0,1	21,8	87,0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,1	13,1	60,3	50	3,0	0,2	21,8	100,5
	Вафли	17	1,0	4,4	9,4	81,6	17	1,0	4,4	9,4	81,6
	Итого:		23,5	30,1	87,9	772,4		28,6	35,6	98,1	901,4
	калорийность в % от суточной					35,1					33,4
ПОЛДНИК											
Ф	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	150	7,1	7,1	55,5	312,0	150	7,1	7,1	55,5	312,0
№13.2	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	7,5	30,8	200	0,2	0,0	10,0	41,0
	Итого:		7,2	7,1	63,0	342,8		7,3	7,1	65,5	353,0
	калорийность в % от суточной					15					13,1
УЖИН											
№1.19	Сыр (порциями)						15	3,5	4,4	0,0	54,0
№8.35	Оладьи из печени (свинная)						50	9,4	7,2	3,1	114,8
№10.9	Пюре картофельное						150	3,2	5,0	20,1	138,0
№13.6	Какао с молоком						150	2,9	2,9	15,5	99,8
	Батон						40	3,2	0,7	21,6	106,4
№12.1	Яблоко						200	0,9	0,9	19,1	90,0
	Итого:						23,0	21,1	79,4	603,0	
	калорийность в % от суточной										22,3
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		52,4	57,5	231,4	1646,8		58,9	63,8	243,0	1857,3
	Калорийность за счет Б,Ж,У		209,6	517,7	925,6	1652,9		235,5	573,9	972,1	1781,5
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	31	56	75		13,2	32	55	68,8
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		45,2	50,5	168,4	1304,1		35,9	42,7	163,6	1254,4
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№8.11	Жаркое по-домашнему (свинина (м/р) (лопатка) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный										
№13.6		40/100	10,2	19,1	15,0	274,4					
		200	1,4	1	16	78					
		60	4,8	1	32,4	159,6					
	Итого:		16,4	16,3	67,6	512,0					
	калорийность в % от суточной					23,3					
ОБЕД											
№1.76	Винегрет овощной Суп картофельный с крупой (пшено) Колбаса отварная Капуста тушеная (м/с) Фанастик Хлеб ржаной Груша/Апельсин										
№2.24		80	1,0	8,1	5,1	96,8	100	1,2	10,1	6,4	121,0
№8.3		250	2,3	3,5	16,5	107,5	250	2,3	3,5	16,5	107,5
№10.18		50	5,8	8,4	0,8	101,0	75	8,6	12,5	1,1	151,5
Ф		150	3,6	4,8	14,3	114,0	200	4,8	6,4	19,0	152,0
№12.1		200	1,8	0,1	17,0	70,0	200	1,8	0,1	17,0	70,0
		50	3,0	0,2	21,8	100,5	60	3,6	0,2	26,2	120,6
	160	0,6	0,6	15,7	72,0	200	0,9	0,9	19,1	90,0	
	Итого:		18,1	25,7	91,3	661,8		23,2	25,4	110,0	812,6
	калорийность в % от суточной					30,1					30,1
ПОЛДНИК											
№4.1	Каша молочная вязкая (Геркулес) Чай с лимоном Хлеб пшеничный										
№13.4		200	6,8	7,5	27,7	205,5	250	8,5	9,4	34,6	256,9
		200/7	0,3	0,1	12,0	51,5	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5
		20	1,6	0,4	10,8	53,2	30	2,4	0,5	16,2	79,8
	Итого:		8,7	8,0	50,5	310,2		11,2	10,0	62,8	388,2
	калорийность в % от суточной					14,1					14,4
УЖИН											
№8.11	Жаркое по-домашнему (свинина (м/р) лопатка Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный										
№13.6		50/125	12,8	23,9	18,8	343,0					
		200	1,4	1,0	16,0	78,0					
		50	4,0	1,0	27,0	133,0					
	Итого:		18	26	62	554					
	калорийность в % от суточной					20,5					
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		43,2	50,0	209,4	1484,0		52,6	61,3	234,6	1754,8
	Калорийность за счет Б,Ж,У		172,6	449,6	837,4	1459,6		210,2	551,3	938,4	1699,9
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		12	31	57	67		12,4	32	55	63,0
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		34,5	42,0	158,9	1173,8		34,4	35,4	172,8	1200,8
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
2 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Ф №10.3 №13.5 №12.1	Кукуруза консервированная	40	0,36	0,36	2,88	15,84					
	Рыбные палочки(тушка)	75	11,4	6,45	12	144,3					
	Рис отварной	100	2,5	3,6	21,9	130,0					
	Чай с молоком	180	1,4	1,3	15,5	75,6					
	Батон	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Яблоко	160	0,6	0,6	15,7	72					
	Итого:		18,693	12,81	84,213	517,54					
	калорийность в % от суточной					23,5					
ОБЕД											
ф ф №2.10 Ф	Салат "Цыпленок" с м/р	50	5,7	11,7	1,7	137,1					
	Салат "Цыпленок" с майон						75	8,6	12,9	3,0	164,9
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	6,0	9,0	100,0	250	2,3	6,0	9,0	100,0
	сметана к первому блюду	10	0,2	0,8	0,2	8,0	10	0,2	0,8	0,2	8,0
	Драники "Златка" (грудка)	120/16	9,4	11,1	15,6	196,2	150/20	14,1	16,6	23,4	294,3
	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	20,9	90,0	180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,2	21,8	100,5	70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Творог	100	6,1	2,5	0,4	89,0	100	6,1	2,5	0,4	89,0
	Итого:		27,0	32,6	69,6	720,8		35,8	39,5	87,4	886,9
	калорийность в % от суточной					32,8					32,8
ПОЛДНИК											
№14.12 №13.10	Пирожки печеные (с повидлом)	75	4,3	3,8	43,5	225,0	90	5,1	4,5	52,2	270,0
	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,0	200	5,6	6,4	8,2	112,0
	Итого:		8,5	8,6	49,7	309,0		10,7	10,9	60,4	382,0
	калорийность в % от суточной					14,0					14,1
УЖИН											
Ф №10.3 №13.5 №12.1	Кукуруза консервированная						40	0,4	0,4	2,9	15,8
	Рыбные палочки						75	11,4	6,5	12,0	144,3
	Рис отварной						150	3,8	5,4	32,9	195,0
	Чай с молоком						200	1,5	1,4	17,2	84,0
	Батон						50	4,0	0,8	27,0	133,0
	Яблоко						200	0,8	0,8	19,1	90,0
							22	15	111	662	
	калорийность в % от суточной										24,5
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		54,2	54,0	203,5	1547,3		68,4	65,6	258,9	1931,0
	Калорийность за счет Б,Ж,У		216,7	485,8	813,9	1516,4		273,7	590,3	1035,6	1899,6
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		14	32	54	70		14	31	55	71,5
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		45,7	45,4	153,8	1238,3		46,6	50,4	147,8	1268,9
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
3 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№1.19	Сыр (порциями)	10	2,3	2,9	0,0	36,0					
Ф	Грудка цыплят жареная "Каприз"	60	14,4	9,7	23,4	115,2					
	Соус томатный (порция)	10	0,2	0,0	2,0	37					
№10.8	Картофель отварной	100	1,9	2,9	14,9	93					
№13.2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41					
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	16,2	79,8					
	Вафли	17	1	4,4	9,4	81,6					
	Итого:		22,4	20,4	85,9	483,6					
	калорийность в % от суточной					22,0					
ОБЕД											
№1.74	Салат "Школьный"	50	0,7	4,1	2,8	50,5	50	0,7	4,1	2,8	50,5
№2.25	Суп картофельный с бобовыми в1 (м/с)	200	4,6	3,6	16,2	116,0	200	4,6	3,6	16,2	116,0
Ф	Митболы с сыром (свин котл)	75	12,5	19,5	4,0	259,6	100	16,6	26,0	5,3	346,1
№10.7	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120,0	100	3,4	2,9	20,2	120,0
ф	Какао "Чебурашка"	150	2,4	3,4	21,2	125,3	200	5,2	4,5	21,2	167,0
	Хлеб ржаной	15	1,5	0,1	10,9	50,3	50	3,0	0,2	21,8	100,5
№12.1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,0	100	0,4	0,4	9,8	45,0
	Итого:		25,4	33,9	95,3	766,6		33,9	41,6	117,5	945,1
	калорийность в % от суточной					34,8					35,0
ПОЛДНИК											
№14.4	Блины с молоко сгущенным	90/ 13	7,3	7,0	37,6	242,7	100/15	8,2	7,8	42,0	271,0
	Сок фруктовый п/п	200	0,6	0,4	23,2	100,0	200	0,6	0,4	23,2	100,0
	Итого:		7,9	7,4	60,8	342,7		8,8	8,2	65,2	371,0
	калорийность в % от суточной					15,6					13,7
УЖИН											
№1.19	Сыр (порциями)						10	2,3	2,9	0,0	36,0
Ф	Грудка цыплят жареная "Каприз"						100	24,0	16,1	38,9	192,0
	Соус томатный (порция)						10	0,2	0,0	2,0	37,0
№10.8	Картофель отварной						150	2,8	4,3	22,3	139,3
№13.2	Чай с сахаром						200	0,2	0,0	10,0	41,0
	Хлеб пшеничный						50	3,2	0,7	21,6	106,4
	Вафли						17	1,0	4,4	9,4	81,6
	Итого:							33,7	28,4	126,2	633,3
	калорийность в % от суточной										23,5
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		55,7	61,7	242,0	1592,9		76,4	78,2	308,9	1949,4
	Калорийность за счет Б,Ж,У		222,9	555,5	968,0	1746,4		305,5	704,0	1235,6	2245,1
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	32	55	72		13,6	31,4	55,0	83,2
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		47,8	54,3	181,2	1250,2		42,7	49,8	182,7	1316,1
	Норма калорийности на день					2200					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
4 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№5.1	Яйца вареные	40	4,8	4	0,2	56					
Ф	Мясные гнезда(свин.котл)	75	10,1	7,3	6,4	131,5					
№10.22	Рагу овощное	120	2,4	6,96	14,16	128,4					
	Сок фруктовый	180	0,36	0,4	20,9	90					
	Батон	50	4	0,8	27	133					
	Итого:		21,6	19,5	68,6	538,9					
	калорийность в % от суточной					24,5					
ОБЕД											
№1.65	Салат из свеклы с сыром и чесноком с майонезом						75	4,1	10,8	4,4	130,5
№1.65	Салат из свеклы с сыром и чесноком с м/р	50	2,8	7,6	2,9	90,5					
№2.18	Рассольник ленинградский сметана к первому блюду	200	1,6	3,2	12,2	84,0	250	2,0	4,0	15,3	105,0
Ф	Биточки "Морские"(тушка)	5	0,2	1,5	0,2	8,1	10	0,3	1,5	0,4	16,1
№10.9	Пюре картофельное	90	13,8	11,4	6,4	184,5	100	15,3	12,7	7,1	205,0
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	100	2,1	3,3	13,4	92,0	100	2,1	3,3	13,4	92,0
	Хлеб ржаной	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
№12.1	Яблоко	40	2,4	0,1	17,5	80,4	70	4,2	0,3	30,5	140,7
	Итого:		23,6	27,9	95,1	699,5		29,1	33,7	122,0	867,3
	калорийность в % от суточной					31,8					32,1
ПОЛДНИК											
ф	Манник "Поласатик" сметана для вторых блюд	80	5,2	7,0	33,2	216,8	100	6,4	8,9	41,4	271,0
	Йогурт (питьевой)	150	4,4	2,3	24,0	133,5	10	0,3	1,5	0,4	16,1
	Итого:		9,6	9,3	57,2	350,3		11,1	12,7	65,8	420,6
	калорийность в % от суточной					15,0					15,0
УЖИН											
№5.1	Яйца вареные						40	4,8	4,0	0,2	56
Ф	Мясные гнезда(свин.котл)						100	13,4	9,7	8,5	175,3
№10.22	Рагу овощное						120	2,4	7,0	14,2	128,4
	Сок фруктовый						180	0,4	0,4	20,9	90,0
	Батон						50	4,0	0,8	27,0	133,0
	Итого:							25,0	21,9	75,8	582,7
	калорийность в % от суточной										21,6
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		54,8	56,6	220,9	1588,6		65,1	68,2	263,6	1870,6
	Калорийность за счет Б,Ж,У		219,0	509,3	883,7	1612,1		260,4	614,0	1054,4	1928,8
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		14	32	55	72		13,5	32	55	69,3
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		45,2	47,3	163,7	1238,3		40,1	46,3	187,8	1287,9
	Норма калорийности на день					2200,0					2700,0

№ тех. карты	Наименование блюд	6-10 лет					11-18 лет				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2-я НЕДЕЛЯ											
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
№8.21	Биточки (свинина котлетная)	75	10,05	13,8	10,65	207					
№3.7	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.	125	2,6	7,1	18,8	150					
№12.8	Компот из апельсинов /груш	200	0,4	0,1	21,8	87					
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,1	13,1	60,3					
№12.1	Яблоко	120	0,3	0,3	7,5	34,6					
	Итого:		15,1	21,4	71,9	538,9					
	калорийность в % от суточной					24,5					
ОБЕД											
№1.47	Салат из б/к с м/р (с морковью)	50	1,2	2,6	5,7	50,5	50	1,2	2,6	5,7	50,5
№2.1	Борщ в1 (м/с)	200	1,6	4,8	7,4	80,0	200	1,6	4,8	7,4	80,0
	сметана к первому блюду	5	0,2	1,5	0,2	8,1	5	0,2	1,5	0,2	8,1
Ф	Колбаски мясные с сыром (свинина котлетная)	75	10,5	17,8	2,2	210,8	100	14,0	23,8	2,9	281,1
№10.1	Каша рассыпчатая (гречка)	150	7,5	5,6	36,5	226,5	150	7,5	5,6	36,5	226,5
№13.4	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5	200/7	0,3	0,1	12,0	51,5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	16,2	79,8	40	3,2	0,7	21,6	106,4
	Печенье	18	1,4	1,6	12,8	71,0	36	2,7	3,2	24,9	138,6
	Итого:		25,0	29,4	92,9	778,2		30,6	40,1	111,1	942,7
	калорийность в % от суточной					35					34,9
ПОЛДНИК											
Ф	Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	130	6,1	6,1	48,1	270,4	150	7,1	7,1	55,5	312,0
№13.6	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0	200	1,4	1,0	16,0	78,0
	Итого:		7,5	7,1	64,1	348,4		8,5	8,1	71,5	390,0
	калорийность в % от суточной					15					14,4
УЖИН											
№8.21	Биточки (свинина котлетная)						75	10,1	13,8	10,7	207,0
№3.7	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.						125	2,6	7,1	18,8	150
№12.8	Компот из апельсинов /груш						200	0,4	0,1	21,8	87,0
	Хлеб ржаной						50	3,0	0,2	21,8	100,5
№12.1	Яблоко						160	0,6	0,6	15,7	72,0
	Итого:						16,7	20,8	88,8	616,5	
	калорийность в % от суточной										22,8
	ИТОГО, при 3-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		47,6	57,9	228,9	1665,5		55,7	69,0	271,4	1949,2
	Калорийность за счет Б,Ж,У		190,5	521,1	915,4	1627,0		222,7	620,6	1085,4	1928,7
	Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		12	32	56	76		11,5	32	56,3	72,2
	ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		40,1	50,8	164,8	1317,1		39,0	48,2	182,6	1332,7
	Норма калорийности на день					2200					2700,0

1-я неделя

ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		210,9	222,1	854,4	6199,6		293,3	335,2	1273,3	8702,7
Калорийность за счет Б,Ж,У		843,5	1998,9	3417,6	6260,0		1173,0	3016,8	5093,2	9283,0
Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13	32	55	55,0		13	32	55	48,0

2-я неделя

ИТОГО, при 2-разовом питании за день, количество Б,Ж,У, калорийность		213,3	239,9	822,4	6217,7		399,1	444,0	1737,9	12475,6
Калорийность за счет Б,Ж,У		853,4	2158,9	3289,5	6301,7		1596,5	3996,4	6951,7	12544,5
Доля в обеспечении калорийности рациона за счет Б,Ж,У, калорийность в % от суточной		13,5	31,0	56,0	56,4		12,7	32	55	46,1
Норма калорийности на день					2200					2700,0