|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первая неделя, Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | **6-10 лет (1-4 классы)** | | | | | **11-18 лет (5-11 классы)** | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая гречневая | 130 | 3,57 | 3,82 | 16,25 | 114,46 | 180 | 4,93 | 7,29 | 22,5 | 158,48 |
| Биточки Белорусские | 60 | 8,49 | 8,6 | 2,19 | 152,94 | 80 | 11,32 | 10,06 | 6,92 | 203,92 |
| Чай с молоком | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 |
| Сырок глазированный | 45 | 3,83 | 12,51 | 14,4 | 183,15 | 45 | 3,83 | 12,51 | 14,4 | 183,15 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **17,32** | **26,07** | **45,24** | **516,13** |  | **21,51** | **31** | **56,72** | **613,13** |
| **ОБЕД** | | | | | | | | | | |
| Салат "Огонек" | 50 | 0,58 | 5,04 | 3,15 | 59,46 | 50 | 0,58 | 5,04 | 3,15 | 59,46 |
| Салат из моркови | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,79 | 45,47 | 50 | 0,65 | 2,55 | 2,79 | 45,47 |
| Оладьи из птицы "Вкусные" | 60 | 9,67 | 11,18 | 4,44 | 138,78 | 80 | 12,88 | 12,26 | 8,92 | 215,06 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 3,87 | 21,82 | 126,18 | 150 | 2,87 | 3,87 | 21,82 | 126,18 |
| Сок | 180 | 0,8 | 0,2 | 33 | 108 | 180 | 0,8 | 0,2 | 33 | 108 |
| Фрукты свежие | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| **Химический состав:** |  | **22,25** | **24,57** | **112,07** | **728,19** |  | **27,88** | **25,47** | **131,5** | **890,67** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,11 | 21,67 | 88,74 | 200 | 0,14 | 0,11 | 21,67 | 88,74 |
| Булочка | 50 | 3,8 | 5 | 26,9 | 168,5 | 50 | 3,8 | 5 | 26,9 | 168,5 |
| Фрукты свежие |  |  |  |  |  | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 54 |
| **Химический состав:** |  | **3,94** | **5,11** | **48,57** | **257,24** |  | **4,42** | **5,59** | **60,33** | **311,24** |
| **Итого за день:** |  | **43,51** | **50,24** | **206,7** | **1501,56** |  | **53,81** | **62,06** | **259,8** | **1815,04** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая неделя, Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 7,46 | 10,02 | 1,72 | 127,14 | 150 | 14 | 13,79 | 2,54 | 238,38 |
| Каша вязкая молочная "Артековская" | 130 | 5,08 | 4,9 | 28,18 | 169,9 | 150 | 5,87 | 5,67 | 30,21 | 196,09 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 83,21 | 180 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 92,46 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5,14 | 8,26 | 9,83 | 136,05 | 40 | 5,14 | 8,26 | 9,83 | 136,05 |
| **Химический состав:** |  | **19,33** | **24,46** | **58,17** | **516,3** |  | **26,66** | **29** | **63,02** | **662,98** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Школьные годы" | 50 | 0,6 | 2,57 | 1,74 | 32,45 | 60 | 0,72 | 3,07 | 2,09 | 38,94 |
| Салат из морской капусты с горошком | 50 | 0,81 | 4,61 | 2,2 | 56,54 | 60 | 0,96 | 5,52 | 2,64 | 67,85 |
| Борщ с картофелем (со сметаной) | 250/10 | 2,18 | 5,2 | 14,04 | 115,57 | 250/10 | 2,18 | 5,2 | 14,04 | 115,57 |
| Оладьи из печени | 50 | 8,52 | 5,84 | 5,54 | 110,17 | 60 | 10,22 | 7 | 6,64 | 132,2 |
| Рагу из овощей | 100 | 1,91 | 4,71 | 8,93 | 91,43 | 150 | 2,84 | 7,07 | 13,41 | 137,13 |
| Фрукты свежие | 100 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 51,6 | 200 | 1,8 | 0,4 | 17,6 | 86 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,61 | 0 | 3,87 | 19,62 | 200 | 0,61 | 0 | 3,87 | 19,62 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| Хлеб ржаной | 60 | 5,1 | 1,98 | 25,5 | 155,4 | 60 | 5,1 | 1,98 | 25,5 | 155,4 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **24,05** | **25,55** | **100,31** | **734,58** |  | **29,29** | **30,84** | **118,8** | **904,91** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 150 | 4,94 | 3,75 | 19,5 | 132 | 150 | 4,94 | 3,75 | 19,5 | 132 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 |
| **Химический состав:** |  | **7,19** | **7,29** | **41,97** | **257,13** |  | **7,94** | **8,47** | **49,46** | **298,84** |
| **Итого за день:** |  | **50,57** | **51,64** | **208,45** | **1508,01** |  | **63,89** | **64,38** | **257,8** | **1866,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая неделя, Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Помидоры свежие порциями | 50 | 0,55 | 0,1 | 2,5 | 12 | 70 | 0,96 | 0,18 | 3,33 | 21 |
| Макароны с сыром | 130/13 | 7,05 | 8,13 | 28,18 | 193,1 | 150/20 | 9,16 | 8,68 | 30,21 | 259,86 |
| Котлеты "Домашние" | 60 | 8 | 9,03 | 6 | 139,65 | 60 | 8 | 9,03 | 6 | 139,65 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 |
| Йогурт | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 |
| **Химический состав:** |  | **21,93** | **17,25** | **84,53** | **467,43** |  | **24,45** | **18,34** | **87,39** | **543,19** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Цыпленок" | 50 | 6,25 | 9,22 | 2,07 | 115,64 | 50 | 6,25 | 9,22 | 2,07 | 115,64 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,67 | 2,07 | 1,91 | 29,67 | 50 | 0,67 | 2,07 | 1,91 | 29,67 |
| Щи из свежей капусты (со сметаной) | 250/10 | 2,3 | 5,09 | 7,15 | 89,09 | 250/10 | 2,3 | 5,09 | 7,15 | 89,09 |
| Котлета "Дует" | 60 | 11,34 | 9 | 7,22 | 150,92 | 80 | 15,13 | 11,98 | 9,61 | 210,57 |
| Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,28 | 3,81 | 34,66 | 166,91 | 150 | 3,28 | 3,81 | 34,66 | 166,91 |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,2 | 37 | 120 | 200 | 0,8 | 0,2 | 37 | 120 |
| Фрукты свежие |  |  |  |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **27,19** | **28,78** | **104,01** | **754,93** |  | **33,08** | **32,34** | **108,1** | **913,38** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 |
| Вафельный батончик | 40 | 2 | 12,8 | 23,2 | 212 | 40 | 2 | 12,8 | 23,2 | 212 |
| **Химический состав:** |  | **3,43** | **13,94** | **34,35** | **272,58** |  | **3,43** | **13,94** | **34,35** | **272,58** |
| **Итого за день:** |  | **52,55** | **53,07** | **219,59** | **1494,94** |  | **60,96** | **60,62** | **242,8** | **1729,15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая неделя, Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Творожно-фруктовая запеканка | 130/10 | 12,64 | 7,75 | 16,47 | 186,71 | 180/18 | 22,73 | 10,94 | 21,42 | 336,07 |
| Кисель из сока | 200 | 0,2 | 0,05 | 31,49 | 119,15 | 200 | 0,2 | 0,05 | 31,49 | 119,15 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,47 | 125,13 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| **Химический состав:** |  | **19,73** | **17,24** | **70,43** | **503,79** |  | **29,82** | **20,43** | **75,38** | **653,15** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Калейдоскоп" | 40 | 0,47 | 2,31 | 1,87 | 30,39 | 50 | 0,58 | 2,9 | 5,35 | 38 |
| Салат "Огонек" | 40 | 0,58 | 5,04 | 3,15 | 59,46 | 50 | 0,58 | 5,04 | 3,15 | 59,46 |
| Колбаса варено-копченая | 20 | 2,88 | 7,85 | 0 | 83,88 | 20 | 2,88 | 7,85 | 0 | 83,88 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,06 | 3,03 | 16,33 | 107,48 | 250 | 5,06 | 3,79 | 19,15 | 134,36 |
| Бабка картофельная со свининой (со сметаной) | 150/10 | 9,2 | 13,23 | 22,23 | 275,81 | 200/20 | 12,26 | 16,65 | 29,66 | 367,73 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,14 | 0,14 | 17,9 | 73,66 | 200 | 0,14 | 0,14 | 17,9 | 73,66 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 51,8 | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **21,46** | **30,56** | **85,87** | **760,08** |  | **27,33** | **35,99** | **114,6** | **940,29** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 |
| Булочка | 50 | 3,8 | 5 | 26,9 | 168,5 | 50 | 3,8 | 5 | 26,9 | 168,5 |
| Сыр порциями |  |  |  |  |  | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| **Химический состав:** |  | **4,24** | **5,1** | **48,87** | **261,61** |  | **8,88** | **11** | **48,87** | **334,41** |
| **Итого за день:** |  | **45,43** | **52,9** | **212,93** | **1525,48** |  | **66,03** | **67,42** | **269,6** | **1927,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая неделя, Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Колбаса отварная | 40 | 4,42 | 7,04 | 0,61 | 86,48 | 60 | 6,41 | 10,56 | 0,92 | 129,6 |
| Картофель запеченный "Антошкина картошка" | 100 | 2,85 | 9,89 | 23,25 | 192,35 | 150 | 4,28 | 14,85 | 34,88 | 288,54 |
| Соус томатный | 50 | 0,89 | 0 | 9 | 40,5 | 50 | 0,89 | 0 | 9 | 40,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 8 | 51,8 | 20 | 1,7 | 0,66 | 8 | 51,8 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 8,5 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **10,44** | **17,79** | **68,68** | **460,31** |  | **13,86** | **24,49** | **86,73** | **601,62** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из морской капусты | 50 | 0,45 | 2,6 | 1,5 | 34,55 | 50 | 0,45 | 2,6 | 1,5 | 34,55 |
| Салат "Чайка" | 50 | 6,17 | 12,44 | 1,15 | 142,61 | 50 | 6,17 | 12,44 | 1,15 | 142,61 |
| Галки рыбные запеченные | 80 | 11,67 | 8,56 | 7,69 | 157,1 | 100 | 14,59 | 10,72 | 9,61 | 196,38 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 3,82 | 19,82 | 126,18 | 150 | 2,87 | 3,82 | 19,82 | 126,18 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 |
| Сок | 180 | 1,26 | 0,18 | 33,3 | 108 | 200 | 1,4 | 0,2 | 37 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| **Химический состав:** |  | **27,8** | **22,05** | **109,25** | **763,74** |  | **34,18** | **25,35** | **124,5** | **915,22** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Чай с молоком | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 | 200 | 1,43 | 1,14 | 11,15 | 60,58 |
| Каша вязкая молочная манная | 150 | 4,67 | 4,21 | 9,39 | 162,87 | 150 | 4,67 | 4,21 | 9,39 | 162,87 |
| Бутерброд с маслом | 20 | 0,87 | 5,54 | 4,98 | 73,78 | 30 | 1,7 | 7,45 | 9,89 | 114,5 |
| **Химический состав:** |  | **6,97** | **13,01** | **25,52** | **297,23** |  | **7,8** | **13,05** | **30,43** | **337,95** |
| **Итого за день:** |  | **45,21** | **52,85** | **210,46** | **1521,28** |  | **55,84** | **62,89** | **256,6** | **1854,79** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя, Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 0,36 | 5,6 | 1,13 | 55,42 | 50 | 0,36 | 5,6 | 1,13 | 55,42 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 2,05 | 3,63 | 21,57 | 128,02 | 150 | 2,05 | 3,63 | 21,57 | 128,02 |
| Бефстроганов | 50/30 | 14,04 | 13,79 | 3,04 | 196,06 | 75/50 | 21,21 | 23,28 | 4,99 | 319,49 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 92,46 | 200 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 92,46 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 51,8 | 20 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 51,8 |
| **Химический состав:** |  | **19,8** | **24,96** | **52,68** | **523,76** |  | **23,97** | **28,45** | **54,63** | **647,19** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Студенческий" | 50 | 1,82 | 5,53 | 3,94 | 75,13 | 50 | 1,82 | 5,53 | 3,94 | 75,13 |
| Салат "Поздняя осень" | 50 | 3,38 | 4,7 | 2,59 | 66,9 | 50 | 3,38 | 4,7 | 2,59 | 66,9 |
| Котлеты "Классные" | 70 | 9,01 | 11,71 | 7,02 | 172,89 | 70 | 9,01 | 11,71 | 7,02 | 172,89 |
| Картофель, запеченный дольками | 130 | 3,38 | 2,43 | 27,81 | 149,33 | 150 | 3,88 | 3,05 | 31,93 | 171,58 |
| Фрукты свежие | 120 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,11 | 22,66 | 90,63 | 120 | 0,46 | 0,1 | 21,2 | 80,09 |
| Йогурт | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **25,21** | **24,87** | **98,67** | **768,08** |  | **27,75** | **29,39** | **116,7** | **874,59** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Компот из апельсинов | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 |
| Запеканка из творога с вареньем | 100/15 | 12,21 | 6,15 | 17,21 | 185,43 | 120/15 | 15,44 | 7,69 | 33,16 | 276,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Химический состав:** |  | **12,65** | **6,25** | **42,2** | **278,54** |  | **15,88** | **7,79** | **56,9** | **369,81** |
| **Итого за день:** |  | **57,66** | **54,08** | **227,6** | **1570,38** |  | **67,6** | **65,63** | **258,5** | **1871,59** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя, Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Колбаса отварная | 60 | 6,41 | 10,56 | 0,92 | 129,6 | 60 | 6,41 | 10,56 | 0,92 | 129,6 |
| Каша вязкая гречневая | 150 | 4,12 | 4,41 | 18,75 | 132,06 | 150 | 4,12 | 4,41 | 18,75 | 132,06 |
| Какао с молоком | 200 | 3,37 | 2,82 | 18,73 | 114,35 | 200 | 3,37 | 2,82 | 18,73 | 114,35 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 40 | 9,28 | 11,8 | 0 | 145,6 |
| **Химический состав:** |  | **21,78** | **24,09** | **57,92** | **545,61** |  | **27,23** | **20,87** | **62,8** | **642,61** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Нежный" | 40 | 1,02 | 4,51 | 1,75 | 51,28 | 50 | 1,3 | 5,64 | 2,19 | 64,1 |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,95 | 1,65 | 4,46 | 37,56 | 50 | 1,2 | 2,07 | 5,57 | 46,97 |
| Колбаса варено-копченая | 20 | 2,88 | 7,85 | 0 | 83,88 | 20 | 2,88 | 7,85 | 0 | 83,88 |
| Борщ с картофелем (со сметаной) | 250/10 | 2,03 | 3,54 | 16,14 | 107,84 | 250/10 | 2,03 | 3,54 | 16,14 | 107,84 |
| Рыбка в шубке | 80 | 12,38 | 7,94 | 11,6 | 160,45 | 100 | 15,49 | 9,93 | 16,5 | 211,81 |
| Пюре картофельное | 150 | 2,87 | 3,82 | 19,82 | 126,18 | 150 | 2,87 | 3,82 | 19,82 | 126,18 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 | 200 | 0,61 | 0 | 3,87 | 93,11 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 8,5 | 51,8 | 40 | 3,4 | 1,32 | 17 | 103,6 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 |  | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **24,18** | **24,02** | **95,25** | **765,5** |  | **33,02** | **27,38** | **102,4** | **941,29** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 5,3 | 4,64 | 8,98 | 98,75 | 200 | 5,3 | 4,64 | 8,98 | 98,75 |
| Вафельный батончик | 40 | 2 | 12,8 | 23,2 | 212 | 40 | 2 | 12,8 | 23,2 | 212 |
| **Химический состав:** |  | **7,3** | **17,44** | **32,18** | **310,75** |  | **7,3** | **17,44** | **32,18** | **310,75** |
| **Итого за день:** |  | **53,26** | **55,55** | **223,35** | **1621,86** |  | **67,55** | **65,69** | **269,1** | **1894,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя, Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 100 | 7,37 | 6,03 | 38,89 | 239,2 | 120 | 8,85 | 8,23 | 47,87 | 293,03 |
| Каша "Ораньевое утро" | 130 | 4,95 | 4,26 | 21,27 | 140,79 | 216 | 4,63 | 5,69 | 33,25 | 201,17 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 20 | 1,62 | 0,2 | 9,76 | 48,4 |
| **Химический состав:** |  | **14,93** | **10,63** | **83,82** | **489,77** |  | **15,28** | **14,16** | **101,5** | **579,78** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Гродненский" | 50 | 2,73 | 7,62 | 2,17 | 94,46 | 50 | 2,8 | 4,08 | 8,01 | 84,12 |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 50 | 1,71 | 6,13 | 5,35 | 83,9 | 50 | 1,71 | 6,13 | 5,35 | 83,9 |
| Колбаски мясные с сыром | 65 | 10,85 | 10,77 | 7,67 | 177,57 | 100 | 16,88 | 12,9 | 13,43 | 238,12 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,43 | 3,52 | 26,66 | 159,34 | 150 | 5,12 | 4,07 | 30,77 | 183,85 |
| Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 |
| Напиток "Дюшес" | 200 | 0,14 | 0,14 | 17,9 | 73,66 | 200 | 0,14 | 0,12 | 17,88 | 73,55 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **23,79** | **28,98** | **96,64** | **762,53** |  | **31,69** | **29,3** | **121,9** | **882,54** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Комопт из апельсинов | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 | 200 | 0,44 | 0,1 | 21,97 | 93,11 |
| Сырок глазированный | 45 | 3,83 | 12,51 | 14,4 | 183,15 | 45 | 3,83 | 12,51 | 14,4 | 183,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Химический состав:** |  | **4,27** | **12,61** | **36,37** | **276,26** |  | **4,27** | **12,61** | **36,37** | **276,26** |
| **Итого за день:** |  | **42,99** | **52,22** | **216,83** | **1528,56** |  | **51,24** | **61,68** | **259,8** | **1738,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя, Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Бабка картофельная со свининой | 150/10 | 9,2 | 16,23 | 22,23 | 275,81 | 150/10 | 9,2 | 16,23 | 22,23 | 275,81 |
| Фрукты свежие | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 67,5 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 92,46 | 200 | 1,65 | 1,28 | 18,44 | 92,46 |
| Бутерброд с сыром | 30 | 4,73 | 6,3 | 9,37 | 113,69 | 50 | 7,88 | 10,16 | 12,28 | 192,81 |
| **Химический состав:** |  | **16,18** | **24,41** | **63,74** | **549,46** |  | **19,33** | **28,27** | **67,65** | **628,58** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 50 | 0,82 | 5,07 | 2,65 | 63,19 | 50 | 0,82 | 5,07 | 2,65 | 63,19 |
| Салат "Школьные годы" | 50 | 0,6 | 2,57 | 1,74 | 32,45 | 50 | 0,6 | 2,57 | 1,74 | 32,45 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 200/10 | 1,86 | 4,01 | 8,32 | 77,37 | 250/10 | 2,62 | 4,23 | 9,17 | 96,72 |
| Шашлык куриный | 60 | 17,04 | 2,94 | 1,8 | 103,18 | 100 | 28,41 | 4,92 | 3 | 171,91 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 3,05 | 3,63 | 21,57 | 128,02 | 150 | 3,05 | 3,63 | 21,57 | 128,02 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0,14 | 0,14 | 17,9 | 73,66 | 200 | 0,14 | 0,14 | 17,9 | 73,66 |
| Фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 100 | 1,5 | 0,6 | 21 | 96 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,7 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 121 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **29,14** | **20,15** | **103,62** | **729,17** |  | **45,44** | **23,31** | **124,4** | **919,45** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,8 | 0,2 | 37 | 120 | 200 | 0,8 | 0,2 | 37 | 120 |
| Печенье | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 | 40 | 3 | 4,72 | 29,96 | 166,84 |
| **Химический состав:** |  | **3,8** | **4,92** | **66,96** | **286,84** |  | **3,8** | **4,92** | **66,96** | **286,84** |
| **Итого за день:** |  | **49,12** | **52,48** | **234,32** | **1565,47** |  | **68,57** | **61,5** | **259** | **1834,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вторая неделя, Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **летне-осенний период 2024** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория | 6-10 лет (1-4 классы) | | | | | 11-18 лет (5-11 классы) | | | | |
| Наименование блюда | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** | **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **энерг.цен., г** |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,6 | 1,5 | 8,4 | 60 | 0,48 | 0,6 | 1,5 | 8,4 |
| Пельмени отварные (со сметаной) | 130/10 | 12,04 | 6,38 | 37,17 | 256,37 | 200/20 | 16,53 | 9,81 | 57,18 | 394,4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 | 50 | 4,25 | 1,65 | 21,25 | 129,5 |
| Чай с молоком | 180 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 33,46 | 200 | 0,18 | 0,04 | 9,02 | 37,18 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| **Химический состав:** |  | **21,59** | **14,57** | **68,94** | **500,53** |  | **23,08** | **18** | **88,95** | **642,28** |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат "Белка" | 50 | 1,73 | 4,99 | 2,69 | 62,23 | 50 | 1,73 | 4,99 | 2,69 | 62,23 |
| Салат из морской капусты | 50 | 0,36 | 3,48 | 1,2 | 31,18 | 50 | 0,36 | 3,48 | 1,2 | 38,97 |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,04 | 3,52 | 15,3 | 111,49 | 250 | 5,04 | 4,4 | 19,12 | 139,37 |
| Каша вязкая пшенная | 130 | 3,36 | 3,82 | 18,92 | 114,1 | 150 | 3,76 | 5,41 | 21,83 | 143,19 |
| Бифштекс "Смачны" | 60 | 10,87 | 15,98 | 0,3 | 204,16 | 80 | 19,82 | 21,5 | 0,39 | 265,14 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,14 | 0,1 | 21,67 | 88,74 | 200 | 0,14 | 0,1 | 21,67 | 88,74 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,63 | 72,6 | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,63 | 72,6 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 |
| Аскорбиновая кислота | 50 | 0 | 0 | 1,25 | 5 | 70 | 0 | 0 | 1,75 | 7 |
| **Химический состав:** |  | **25,48** | **32,27** | **88,71** | **767,2** |  | **33,85** | **38,57** | **96,03** | **894,94** |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 120 | 9,64 | 14,01 | 2,83 | 181,01 | 150 | 12,04 | 17,52 | 3,54 | 226,28 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0,11 | 22,66 | 90,63 | 200 | 0,52 | 0,11 | 22,66 | 90,63 |
| Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 | 120 | 0,48 | 0,36 | 12,36 | 56,4 |
| **Химический состав:** |  | **10,64** | **14,48** | **37,85** | **328,04** |  | **13,04** | **17,99** | **38,56** | **373,31** |
| **Итого за день:** |  | **57,71** | **55,44** | **219,5** | **1595,77** |  | **69,97** | **66,56** | **265,5** | **1910,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инженер-технолог: Крюкова А.М. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |