|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дни** | | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | **Выход** | | | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(ккал)** | | | | **Витамины (мп)** | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мп)** | | | | | | | | | |
| **С**  **7-12 лет** | | | | | | **Б** | **Ж** | | | **У** | | **В1** | **С** | | | **А** | | | | **Е** | | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | **Fe** | |
| **1 день понедельник** | **Завтрак** | **226** | Каша «дружба» молочная с маслом сливочным | | 200/5 | | | | | | 5,0 | 6,5 | | | 26,4 | | 296,3 | | | | 0,1 | 0,4 | | | 0,0 | | | |  | | 86,9 | | | 153,2 | | | 20,3 | | 0,4 | |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | | | | 0,1 | 3,09 | | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0 | 0 | | | 0 | | | |  | | 0,3 | | | 9,8 | | | 4,2 | | 0,7 | |
| **63** | Бутерброд на батоне с сыром | | 15/80 | | | | | | 6,9 | 9,1 | | | 18,3 | | 264,3 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | | |  | | 206,8 | | | 113,5 | | | 13,9 | | 1,2 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | | | 6,8 | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель) | | 200 | | | | | | 0,8 | 0,8 | | | 19,6 | | 118,5 | | | | 0,1 | 20 | | | 0 | | | | 1,3 | | 32 | | | 16 | | | 22,0 | | 4,4 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **825** | | | | | | **12,8** | **19,49** | | | **74,1** | | **825,9** | | | | **0,14** | **1** | | | **0,2** | | | | **1,3** | | **326** | | | **292,5** | | | **60,4** | | **6,7** | |
| **Обед** | - | Помидор или огурец свежий | | 60 | | | | | | 0,8 |  | | | 3,9 | | 35 | | | |  | 12,5 | | | 0,6 | | | |  | | 7 | | | 13 | | | 10 | | 0,5 | |
| **104** | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250/10 | | | | | | 1,8 | 3,0 | | | 9,3 | | 123,4 | | | | 0,0 | 13,6 | | |  | | | |  | | 13,6 | | | 128,6 | | | 19,2 | | 0,7 | |
| **256** | Макаронные изделия отварные | | 150 | | | | | | 5,3 | 3,0 | | | 34,1 | | 199,9 | | | | 0,1 | 0,0 | | | 9,0 | | | |  | | 12,5 | | | 186,3 | | | 7,3 | | 0,7 | |
| **368/419** | Суфле из птицы с соусом томатным | | 100 | | | | | | 13,55 | 15,64 | | | 5,29 | | 273,2 | | | | 0,04 | 1,5 | | | 47 | | | |  | | 44,33 | | | 258,36 | | | 21,2 | | 1,53 | |
| **459** | Напиток «Витошка» | | 200 | | | | | | 0 |  | | | 19 | | 110 | | | | 0 | 12,8 | | | 0,1 | | | |  | | 67,2 | | |  | | | 45,8 | | 0,9 | |
|  |  | Хлеб пшенич с валетэком | | 50 | | | | | | 1,15 | 0,0 | | | 16,1 | | 106,1 | | | | - | **-** | | | **-** | | | | **-** | | **-** | | | **-** | | | **-** | | **-** | |
| Хлеб ржано пшенич | | 50 | | | | | | 2,7 | 1,13 | | | 14,06 | | 94,6 | | | |  |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |
|  |  | **ИТОГО за обед** | | **870** | | | | | | **25,45** | **22,44** | | | **114,8** | | **944,5** | | | | **0,24** | **60,4** | | | **56,7** | | | | **1,3** | | **176,6** | | | **343,9** | | | **125,5** | | **8,73** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день вторник** | **завтрак** | **214** | Каша манная молочная | | 200/5 | | | | | 5,9 | | 6,7 | | | 35,5 | | 286,1 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 0,0 | | | | |  | 114,9 | | | | 186,3 | | | 17,2 | | 0,4 |
| **465** | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | | | | 3,1 | | 3,2 | | | 14,4 | | 106,4 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12 | | | | |  | 110,6 | | | | 195,3 | | | 13,3 | | 0,1 |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | | 15/60 | | | | | 5,6 | | 9,8 | | | 26,4 | | 284,5 | | | | 0,04 | 0,0 | | | 60 | | | | |  | 66,9 | | | | 134,1 | | | 6,8 | | 0,4 |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | | 6,8 | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  |  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  | Сок Фруктовый | | 200 | | | | |  | |  | | | 24,6 | | 113,2 | | | | 0,3 |  | | | 0,1 | | | | |  | 23,8 | | | | 227,3 | | | 155,5 | | 5,1 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **810** | | | | | **14,6** | | **19,7** | | | **100,9** | | **878,6** | | | | **0,17** | **1** | | | **72,1** | | | | |  | **316,2** | | | | **742,8** | | | **192,8** | | **6,0** |
|  |  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  | **Обед**  **б**  **ед** | **1** | Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит | | 60 | | | | | 1,1 | | 6,0 | | | 7,3 | | 89,0 | | | | 0,0 | 0,7 | | | 10,0 | | | | |  | 39,0 | | | | 123,6 | | | 16,0 | | 0,52 |
| **128** | Суп гороховый с картофелем и гренками | | 250/30 | | | | | 6,6 | | 2,2 | | | 21,8 | | 166,9 | | | | 0,2 | 0,6 | | |  | | | | |  | 40,0 | | | | 236,8 | | | 33,3 | | 2,0 |
| **377** | Пюре картофельное | | 150 | | | | | 3,9 | | 9,3 | | | 23,2 | | 146,3 | | | | 0,1 | 5,5 | | |  | | | | |  | 35,7 | | | | 128,3 | | | 30,5 | | 1,1 |
| **350** | Тефтели из говяд с рисом | | 100 | | | | | 12,9 | | 10,8 | | | 9,10 | | 240,0 | | | |  | 3,0 | | |  | | | | |  | 19,9 | | | | 186,3 | | | 28,6 | | 2,1 |
| **496** | Напиток из шиповника | | 200 | | | | | 0,2 | | 0,1 | | | 19,5 | | 94,3 | | | | 0,0 | 0,05 | | | 0,0 | | | | |  | 4,5 | | | |  | | | 1,1 | | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный с валет | | 50 | | | | | 1,15 | | 0,0 | | | 16,1 | | 106,1 | | | | - | - | | | - | | | | | - | -- | | | | - | | | - | | - |
| Хлеб ржано пшенич | | 50 | | | | | 2,7 | | 1,13 | | | 14,06 | | 94,6 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  |  |
|  | **ИТОГО за обед** | | **870** | | | | | **28,6** | | **34,5** | | | **133,9** | | **965,0** | | | | **0,4** | **29,85** | | | **10** | | | | | **1,3** | **171,1** | | | | **689,0** | | | **131,5** | | **8,52** |
| **3 день среда** | **Завтрак** | **223** | Каша пшенная молочная с маслом сливоч | | 200/5 | | | | | 6,5 | | 6,0 | | | 32,6 | | 298,4 | | | | 0,1 | 0,4 | | | 0,0 | | | | |  | 97,5 | | | | 168,3 | | | 31,1 | | 1,1 |
| **63** | Бутерброд на батоне с сыром | | 15/80 | | | | | 6,9 | | 9,1 | | | 18,3 | | 264,3 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | | | |  | 206,8 | | | | 113,5 | | | 13,9 | | 1,2 |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | | | 0,1 | | 3,09 | | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | | | |  | 0,3 | | | | 9,8 | | | 4,2 | | 0,7 |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | | 6,8 | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  | **-** | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель) | | 200 | | | | | 0,8 | | 0,8 | | | 19,6 | | 118,5 | | | | 0,1 | 20 | | | 0 | | | | | 1,3 | 32 | | | | 16 | | | 22,0 | | 4,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **825** | | | | | **14,3** | | **19,7** | | | **80,3** | | **826,0** | | | | **0,14** | **21** | | | **0,1** | | | | | **1,3** | **326,6** | | | | **303,1** | | | **71,2** | | **7,4** |
| **Обед** | **42** | Салат картофельный с зел гор | | 60 | | | | | 2,0 | | 6,3 | | | 8,3 | | 98 | | | | 0,0 | 7,7 | | | 0,0 | | | | |  | 34,6 | | | | 196,3 | | | 19,7 | | 0,52 |
| **123** | Суп с рыбными консервами | | 250 | | | | | 9,7 | | 4,8 | | | 13,1 | | 139,0 | | | | 0,1 | 4,7 | | |  | | | | |  | 15,2 | | | |  | | | 36,8 | | 0,9 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | | | | 6,9 | | 3,5 | | | 39,6 | | 248,9 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | | | |  | 18,3 | | | | 259,3 | | | 0,0 | | 4,9 |
| **372/404** | Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным | | 100 | | | | | 17,5 | | 18,38 | | | 12,2 | | 270,2 | | | | 0,05 | 1,0 | | | 56,2 | | | | |  | 74,1 | | | | 269,5 | | | 22,2 | | 2,8 |
| **462** | Какао с молоком « Витошка» | | 200 | | | | | 2,6 | | 3,3 | | | 24,1 | | 134,8 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12,0 | | | | |  | 110,6 | | | |  | | | 27,0 | | 0,9 |
|  | Хлеб пшеничный с валетэк | | 50 | | | | | 1,15 | | 0,0 | | | 16,1 | | 1066,1 | | | | - | - | | |  | | | | |  | - | | | | - | | | - | | - |
| **-** | Хлеб ржано пшенич | | 50 | | | | | 2,7 | | 1,13 | | | 14,06 | | 94,6 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  | **ИТОГО за обед** | | **860** | | | | | **41,9** | | **35,08** | | | **129,0** | | **1088,9** | | | | **0,6** | **13,9** | | | **69,0** | | | | |  | **252,8** | | | | **725,1** | | | **106** | | **10,02** |
|  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
| **4 день четверг** | **Завтрак** | **268** | Каша мол манная | | 200/5 | | | | | 5,9 | | 6,7 | | | 35,5 | | 226,1 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 21,6 | | | | |  | 102,8 | | | |  | | | 50,3 | | 1,2 |
| **462** | Какао с сахаром и молоком | | 200 | | | | | 2,6 | | 3,3 | | | 24,1 | | 134,8 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12,0 | | | | |  | 110,6 | | | |  | | | 27,0 | | 0,9 |
| **69** | Бутерброд на батоне с маслом сливоч | | 15/60 | | | | | 5,6 | | 9,8 | | | 26,4 | | 284,5 | | | | 0,04 | 0,0 | | | 60 | | | | |  | 66,9 | | | | 134,1 | | | 6,8 | | 0,4 |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | | 6,8 | | 6,9 | | | 9,4 | | 68,4 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  | |  | | | | |  | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  | **-** | Сок Фруктовый | | 200 | | | | |  | |  | | | 24,6 | | 113,2 | | | | 0,3 |  | | | 0,1 | | | | |  | 23,8 | | | | 227,3 | | | 155,5 | | 5,1 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **805** | | | | | **13,4** | | **22,4** | | | **115,6** | | **827,0** | | | | **0,14** | **1,0** | | | **33,7** | | | | |  | **306,0** | | | | **361,4** | | | **239,6** | | **7,6** |
| **Обед** |  | Помидор свежий | | 60 | | | | | 0,6 | | 0,2 | | | 4,2 | | 35 | | | |  | 12,5 | | | 0,6 | | | | |  | 7 | | | | 13 | | | 10 | | 0,5 |
| **124** | Суп картофельный с фрикадельками | | 250/30 | | | | | 9,3 | | 8,15 | | | 14,8 | | 169,7 | | | | 0,1 | 6,9 | | |  | | | | |  | 64,1 | | | |  | | | 21,7 | | 0,7 |
| **339/404** | Биточки ( котлеты) из мяса говядины с соусом молочным | | 100 | | | | | 16,0 | | 14,89 | | | 18,1 | | 273,2 | | | | 0,14 | 0,3 | | | 19,0 | | | | |  | 106,4 | | | | 256,3 | | | 26,7 | | 2,65 |
| **386** | Рис припущенный | | 150 | | | | | 4,3 | | 4,5 | | | 43,6 | | 262,3 | | | | 0,4 | 0,0 | | | 0,0 | | | | |  | 11,2 | | | | 125,6 | | | 0,0 | | 0,2 |
| **495** | Компот из сухофрукт | | 200 | | | | | 1,0 | | 0,1 | | | 17,1 | | 126,2 | | | | 0,0 | 0,05 | | | 0,0 | | | | |  | 0,3 | | | |  | | | 20,0 | | 0,7 |
| Хлеб ржано пшенич | | 50 | | | | | 2,7 | | 1,13 | | | 14,06 | | 94,6 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  | Хлеб пшенич с валетэк | | 50 | | | | | 1,15 | | 0,0 | | | 16,01 | | 106,1 | | | | - | - | | | - | | | | | - | - | | | | - | | | - | | - |
|  | **ИТОГО за обед** | | **890** | | | | | **28,9** | | **24,99** | | | **130,1** | | **1094** | | | | **0,74** | **19,75** | | | **19,6** | | | | | **1,3** | **221,0** | | | | **411,9** | | | **90,4** | | **9,15** |
| **5 день пятница** | **Завтрак** | **282** | Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол | | 200/20 | | | | | 33,8 | | 19,23 | | | 26,4 | | 299,2 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 0,0 | | | | |  | 184,9 | | | |  | | | 36 | | 0,8 |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | | | 0,1 | | 3,09 | | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | | | |  | 0,3 | | | | 9,8 | | | 4,2 | | 0,7 |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | | 15/80 | | | | | 6,9 | | 9,1 | | | 18,3 | | 264,,3 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | | | |  | 206,8 | | | | 113,5 | | | 13,9 | | 1,2 |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | | 6,8 | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | | | |  |  | | | |  | | |  | |  |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель) | | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | | 19,6 | | | 118,5 | | 0,1 | | 20 | | | | 0 | | | | 1,3 | | 32 | | | 16 | 22,0 | | | | 4,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **840** | | | | **19,8** | | | **29,09** | | | **97,5** | | | **826,8** | | **0,14** | | **21** | | | | **0,1** | | | | **1,3** | | **334,4** | | | **139,3** | **71,2** | | | | **6,5** |
| **Обед** | **29** | Салат из отварной свеклы с сухофруктом | | 60 | | | | 1,3 | | | 6 | | | 11,1 | | | 98 | | 0,03 | | 4,5 | | | | 0,0 | | | |  | | 125,6 | | | 36,0 | 20,5 | | | | 1,37 |
| **95** | Борщ со свеж капустой и сметаной | | 250/10 | | | | 2,1 | | | 5,3 | | | 12,7 | | | 103,6 | | 0,0 | | 10,8 | | | |  | | | |  | | 10,8 | | | 156,3 | 21,1 | | | | 0,9 |
| **256** | Макаронные изделия отварные | | 150 | | | | 5,3 | | | 3,0 | | | 34,1 | | | 199,9 | | 0,1 | | 0,0 | | | | 9,0 | | | |  | | 12,5 | | |  | 7,3 | | | | 0,7 |
| **327** | Гуляш из говядины | | 100 | | | | 18,0 | | | 17,0 | | | 3,0 | | | 237,0 | | 0,03 | | 0,0 | | | |  | | | |  | | 14,0 | | | 196,3 | 21 | | | | 2,56 |
|  | Сок фруктовый | | 200 | | | |  | | |  | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 | | | |  | | 23,8 | | | 227,3 | 155,5 | | | | 5,1 |
|  | Хлеб пшенич с валетэк | | 50 | | | | 1,15 | | | 0,0 | | | 16,1 | | | 106,1 | | - | | - | | | | - | | | | - | | - | | | - | - | | | | - |
|  | Хлеб ржано пшенич | | 50 | | | | 2,7 | | | 1,13 | | | 14,06 | | | 94,6 | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  |  | **ИТОГО:** | | **850** | | | | **29,4** | | | **31** | | | **118,9** | | | **970,0** | | **0,45** | | **16** | | | | **9,1** | | | |  | | **186,7** | | | **615,9** | **225,4** | | | | **10,63** |
| **6 день понедельник** | **Завтрак** | **226** | Каша « Дружба» с маслом сливоч | | 200/5 | | | | 5 | | | 6,5 | | | 26,4 | | | 296,3 | | 0,1 | | 0,4 | | | | 0,0 | | | |  | | 86,9 | | | 153,2 | 20,3 | | | | 0,4 |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | | 0,1 | | | 3,09 | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | | | |  | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | | 0,7 |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | | 15/60 | | | | 5,6 | | | 9,8 | | | 26,4 | | | 284,5 | | 0,04 | | 0,0 | | | | 60 | | | |  | | 66,9 | | | 134,1 | 6,8 | | | | 0,4 |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  | Сок фруктовый | | 200 | | | |  | | |  | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 | | | |  | | 23,8 | | | 227,3 | 155,5 | | | | 5,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **805** | | | | **17,5** | | | **26,29** | | | **87,2** | | | **823,8** | | **0,17** | | **0,4** | | | | **60,1** | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
| **Обед** | **42** | Салат картофельный с горошком | | 60 | | | | 2,0 | | | 6,3 | | | 8,3 | | | 98,0 | | 0,08 | | 8,8 | | | | 0,0 | | | |  | | 4,5 | | | 69,6 | 17,7 | | | | 0,7 |
| **100** | Рассольник ленинградский с крупой и сметаной | | 250/10 | | | | 2,5 | | | 5,4 | | | 18,8 | | | 131,1 | | 0,1 | | 7,2 | | | |  | | | |  | | 26,0 | | | 123,6 | 125,9 | | | | 1,0 |
| **348/404** | Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч | | 100 | | | | 16,18 | | | 15,49 | | | 11,3 | | | 258,97 | | 0,0 | | 0,3 | | | | 19,0 | | | |  | | 59,7 | | | 215,3 | 17,7 | | | | 1,9 |
| **380** | Капуста тушенная | | 150 | | | | 3,2 | | | 3,9 | | | 14,1 | | | 120,5 | | 0,1 | | 32,8 | | | |  | | | |  | | 95,8 | | |  | 34,7 | | | | 1,2 |
| **496** | Напиток из шиповника | | 200 | | | | 0,2 | | | 0,1 | | | 19,5 | | | 94,3 | | 0,0 | | 0,05 | | | | 0,0 | | | |  | | 4,5 | | |  | 1,1 | | | | 0,2 |
|  | Хлеб ржано пшенич с валет | | 50 | | | | 2,7 | | | 1,13 | | | 14,06 | | | 94,6 | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
| **-** | Хлеб пшенич с валетэк | | 50 | | | | 1,15 | | | 0,0 | | | 16,1 | | | 106,1 | | - | | - | | | | - | | | | - | | - | | | - | - | | | | - |
|  | **ИТОГО за обед** | | **870** | | | | **27,98** | | | **31,89** | | | **125** | | | **944,0** | | **0,28** | | **60** | | | | **19,0** | | | |  | | **222,5** | | | **424,5** | **219,1** | | | | **9,4** |
| **7 день вторник** | **Завтрак** | **214** | Каша манная | | 200/5 | | | | 5,9 | | | 6,7 | | | 35,5 | | | 226,1 | | 0,1 | | 0,5 | | | | 0,0 | | | |  | | 102,8 | | |  | 17,2 | | | | 2,05 |
| **462** | Какао с молоком «Витошка» | | 200 | | | | 2,6 | | | 3,3 | | | 24,1 | | | 145 | | 0,0 | | 0,5 | | | | 12,0 | | | |  | | 110,6 | | |  | 27,0 | | | | 0,9 |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | 15/80 | | | 6,9 | | | | | 9,1 | | | 18,3 | | | 264,3 | | 0,03 | | 0,6 | | | | 0,1 | | | |  | | 206,,8 | | | 113,5 | 13,9 | | | | 1,2 |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,8 | | | | 6,9 | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель | 200 | | | | 0,8 | | | | 0,8 | | | | 19,6 | | | 118,5 | | 0,1 | | 20 | | | | 0 | | | 1,3 | | 32 | | | 16 | 22,0 | | | | 4,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **825** | | | | **16,2** | | | | **19,9** | | | | **97,5** | | | **844,3** | | **0,14** | | **0,36** | | | | **12,1** | | | **1,3** | | **461,8** | | | **129,5** | **80,1** | | | | **6,9** |
| **Обед** | **-** | Помидор свежий или огурец | 60 | | | | 0,8 | | | |  | | | | 3,9 | | | 35 | |  | | 12,5 | | | | 0,6 | | |  | | 7 | | | 13 | 10 | | | | 0,5 |
| **123** | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 250/10 | | | | 2,2 | | | | 5,3 | | | | 14,7 | | | 172,0 | | 0,1 | | 8,0 | | | |  | | |  | | 30,3 | | |  | 17,7 | | | | 0,7 |
| **322** | Рагу из отварного мяса говядины | 200 | | | | 14,8 | | | | 16,8 | | | | 31,9 | | | 394,1 | | 0,1 | | 1,3 | | | |  | | |  | | 53,1 | | | 213,6 | 53,1 | | | | 2,9 |
| **462** | Какао с молок «Витошка» | 200 | | | | 0,1 | | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 145 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | | |  | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | | 0,7 |
|  | Хлеб ржано пшенич | 50 | | | | 2,7 | | | | 1,13 | | | | 14,06 | | | 94,6 | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
| **-** | Хлеб пшеничный | 50 | | | | 1,15 | | | | 0,0 | | | | 16,1 | | | 106,1 | | - | | - | | | | - | | | -- | | - | | | - | - | | | | - |
|  | **ИТОГО за обед** | **820** | | | | **21** | | | | **25,19** | | | | **94** | | | **946,8** | | **0,2** | | **21,8** | | | | **0,6** | | |  | | **122,7** | | | **251,4** | **107,1** | | | | **9,2** |  |
| **8 день**  **среда** | **Завтрак** | **223** | Каша пшенная молочная с маслом сливоч | 200/5 | | | | 6,5 | | | | 6,0 | | | | 32,6 | | | 298,4 | | 0,1 | | 0,4 | | | | 0,0 | | |  | | 97,5 | | |  | 31,1 | | | | 1,1 |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | | | | 0,1 | | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | | |  | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | | 0,7 |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | 15/60 | | | | 5,6 | | | | 9,8 | | | | 26,4 | | | 284,5 | | 0,04 | | 0,0 | | | | 60 | | |  | | 66,9 | | | 134,1 | 6,8 | | | | 0,4 |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,8 | | | | 6,9 | | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | | | |  | | | |  | | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 | | |  | | 23,8 | | | 227,3 | 155,5 | | | | 5,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **805** | | | | **19,0** | | | | **25,79** | | | | **93,4** | | | **840,9** | | **1,17** | | **0,4** | | | | **60,1** | | |  | | **188,5** | | | **371,2** | **197,6** | | | | **7,3** |
| **Обед** | **1** | Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит | 60 | | | | 1,4 | | | | 6,0 | | | | 8,3 | | | 89,0 | | 0,0 | | 0,7 | | | | 10,0 | | |  | | 39,0 | | | 83,6 | 16,0 | | | | 0,52 |
| **95** | Борщ со сметаной | 250/10 | | | | 2,1 | | | | 5,3 | | | | 12,7 | | | 103,6 | | 0,0 | | 10,8 | | | |  | | |  | | 10,8 | | |  | 21,1 | | | | 0,9 |
| **367** | Кура тушенная в томатном соусе | 100 | | | | 11,6 | | | | 14,8 | | | | 2,3 | | | 157,8 | | 0,0 | | 0,3 | | | | 28,3 | | |  | | 11,8 | | |  | 9,0 | | | | 0,8 |
| **386** | Рис припущенный | 150 | | | | 3,9 | | | | 4,2 | | | | 42,5 | | | 262,1 | | 0,3 | | 0,0 | | | | 0,0 | | |  | | 10,2 | | |  | 0,0 | | | | 0,2 |
| **495**  **-** | Компот из с/ф | 200 | | | | 1,0 | | | | 0,1 | | | | 17,1 | | | 126,2 | | 0,0 | | 0,05 | | | | 0,0 | | |  | | 0,3 | | |  | 20,0 | | | | 0,7 |
| Хлеб ржано пшенич | 50 | | | | 2,7 | | | | 1,13 | | | | 14,06 | | | 94,6 | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
| Хлеб пшеничный с валет | 50 | | | | 1,15 | | | | 0,0 | | | | 16,1 | | | 106,1 | | - | | - | | | | - | | | - | | - | | | - | - | | | | - |
|  | **ИТОГО за обед** | **870** | | | | **23,1** | | | | **30,4** | | | | **116,3** | | | **967,0** | | **0,3** | | **12,3** | | | | **38,3** | | |  | | **104,1** | | | **99,6** | **88,1** | | | | **7,52** |
| **четверг** | **Завтрак** | **282** | Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол | 200/20 | | | | 33,8 | | | | 19,23 | | | | 26,4 | | | 299,2 | | 0,1 | | 0,5 | | | |  | | |  | | 184,9 | | |  | 36 | | | | 0,8 |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | | | | 0,1 | | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | | |  | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | | 0,7 |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | 15/80 | | | | 6,9 | | | | 9,1 | | | | 18,3 | | | 264,3 | | 0,03 | | 0,6 | | | | 0,1 | | |  | | 206,8 | | | 113,5 | 13,9 | | | | 1,2 |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,8 | | | | 6,9 | | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | | |  | |  | | |  |  | | | |  |
| **9 день** |  |  | Фрукт свежий | 200 | | | | 0,8 | | | | 0,8 | | 19,6 | | | | | 118,5 | | 0,1 | | | 20 | 0 | | | | | 1,3 | | 32 | 16 | | | 22,0 | | | | 4,4 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **840** | | | | **48,4** | | | | **39,02** | | **93,8** | | | | | **920,6** | | **0,14** | | | **21,1** | **0,1** | | | | | **1,3** | | **424,0** | **139,3** | | | **76,1** | | | | **7,1** |
| **Обед** | - | Помидор свежий или огурец | 60 | | | | 0,8 | | | | 3,9 | |  | | | | | 35 | |  | | | 12,5 | 0,6 | | | | |  | | 7 | 13 | | | 10 | | | | 0,5 |
| **130** | Суп с макаронными изделиями | 250 | | | | 3,4 | | | | 5,5 | | 23,9 | | | | | 171,3 | | 0,1 | | | 6,5 |  | | | | |  | | 27,7 |  | | | 34,6 | | | | 1,2 |
| **202** | Каша гречневая рассыпчат | 150 | | | | 6,3 | | | | 3,2 | | 34,6 | | | | | 242,9 | | 0,0 | | | 0,0 | 0,0 | | | | |  | | 18,3 | 259,3 | | | 0,0 | | | | 4,9 |
| **372/404** | Биточки( котлеты) из мяса говядины с молоч соус | 100 | | | | 16,0 | | | | 14,89 | | 18,1 | | | | | 273,2 | | 0,14 | | | 0,3 | 19,0 | | | | |  | | 106,4 | 256,3 | | | 26,7 | | | | 2,65 |
| **462** | Какао с молоком «Витошка» | 200 | | | | 2,6 | | | | 3,3 | | 24,1 | | | | | 145 | | 0,0 | | | 0,5 | 12,0 | | | | |  | | 110,6 |  | | | 27,0 | | | | 0,9 |
|  | Хлеб ржано пшенич | 50 | | | | 2,7 | | | | 1,13 | | 14,06 | | | | | 74,6 | |  | | |  |  | | | | |  | |  |  | | |  | | | |  |
| **-** | Хлеб пшенич с валет | 50 | | | | 1,15 | | | | 0,0 | | 16,01 | | | | | 96,1 | | - | | | - | - | | | | | - | | - | - | | | - | | | | - |
|  | **Итого за обед** | **860** | | | | **32,2** | | | | **30,79** | | **131,4** | | | | | **1065,4** | | **0,24** | | | **19,8** | **32,6** | | | | |  | | **270,6** | **528,6** | | | **99,1** | | | | **10,15** |
| **10 день пятница** |  | **217** | Каша рисовая молоч с маслом сливоч | 200/5 | | 5,2 | | | | | | 9,3 | | 40,4 | | | 238,5 | | | | 0,1 | | | 0,4 | 0,0 | | |  | | | | 95,6 |  | | | 31,1 | | | | 0,2 |
| **465** | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,1 | | | | | | 3,2 | | 14,4 | | | 106,4 | | | | 0,0 | | | 0,5 | 12,0 | | |  | | | | 110,6 |  | | | 13,3 | | | | 0,1 |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | 20/80 | | 5,6 | | | | | | 9,8 | | 18,3 | | | 284,5 | | | | 0,03 | | | 0,6 | 0,1 | | |  | | | | 206,8 | 113,5 | | | 13,9 | | | | 1,2 |
|  | Йогурт порционно | 125 | | 6,8 | | | | | | 6,9 | | 9,4 | | | 88,4 | | | |  | | |  |  | | |  | | | |  |  | | |  | | | |  |
|  |  |  | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | | | |  |  | | |  | | | |  |
|  | Сок фруктовый | 200 | |  | | | | | |  | | 24,6 | | | 113,2 | | | | 0,3 | | |  | 0,1 | | |  | | | | 23,8 | 227,3 | | | 155,5 | | | | 5,1 |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **705** | | **13,9** | | | | | | **22,3** | | **97,7** | | | **831,0** | | | | **0,17** | | | **1,5** | **12,2** | | |  | | | | **436,8** | **340,8** | | | **213,8** | | | | **6,6** |
| **Обед** | **26** | Салат из отварной свеклы | 60 | | 1,4 | | | | | | 6,1 | | 7,6 | | | 101,0 | | | | 0,08 | | | 8,8 | 0,0 | | |  | | | | 4,5 |  | | | 17,7 | | | | 0,7 |
| **128** | Суп гороховый с картофелем и гренками | 250/30 | | 6,6 | | | | | | 2,2 | | 21,8 | | | 166,9 | | | | 0,2 | | | 0,6 |  | | |  | | | | 40,0 |  | | | 33,3 | | | | 2,0 |
| **299** | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 12,5 | | | | | | 7,8 | | 4,8 | | | 193,2 | | | | 0,0 | | | 0,1 |  | | |  | | | | 28,9 |  | | | 14,2 | | | | 0,5 |
| **377** | Пюре картофельное | 150 | | 3,9 | | | | | | 9,2 | | 23,5 | | | 166,3 | | | | 0,1 | | | 5,6 |  | | |  | | | | 36,5 |  | | | 30,5 | | | | 1,1 |
| **496** | Напиток из шиповника | 200 | | 0,2 | | | | | | 0,1 | | 19,5 | | | 94,3 | | | | 0,0 | | | 0,05 | 0,0 | | |  | | | | 4,5 |  | | | 1,1 | | | | 0,2 |
|  |  | Хлебржано пшенич | 50 | | 2,7 | | | | | | 1,13 | | 14,06 | | | 94,6 | | | |  | | |  |  | | |  | | | |  |  | | |  | | | |  |
| **-** | Хлеб пшенич с валетэк | 50 | | 1,15 | | | | | | 0,0 | | 16,1 | | | 106,1 | | | | - | | | -- | - | | | - | | | | - | - | | | - | | | | - |
|  | **ИТОГО за обед** | **870** | | **28,3** | | | | | | **25,6** | | **110,3** | | | **944,4** | | | | **0,38** | | | **15,15** | **0,0** | | |  | | | | **146,4** |  | | | **118,8** | | | | **8,9** |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , школы 7-12 лет СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Норма** | **1**  **Школы 11 лет и старше)** | **2**  **Школы 11 лет и старше)** | **3**  **Школы 11 лет и старше)** | **4**  **Школы 11 лет и старше)** | **5**  **Школы 11 лет и старше)** | **6 Школы 11 лет и старше)** | **7**  **Школы 11 лет и старше)** | **8**  **Школы 11 лет и старше)** | **9**  **Школы 11 лет и старше)** | **10 Школы 11 лет и старше)** | **Факт. за 10дн.** | **Среднее в день** | **Выполнение,% от дн.нормы** |
| Пищевая ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г |  | 38,25 | 43,5 | 55,5 | 43,5 | 42,1 | 38,68 | 31,3 | 36,1 | 57,9 | 43,0 | 430,03 | 43,20 |  |
| в т.ч.жив., г |  | 4,8 | 12,3 | 26,1 | 11,5 | 19,6 | 12,1 | 11,5 | 22,8 | 35,5 | 13,3 | 169,5 | 17,0 |  |
| Жиры, г |  | 41,0 | 54,2 | 57,07 | 45,49 | 52,89 | 51,28 | 45,09 | 44,09 | 52,32 | 48,7 | 452,13 | 45,21 |  |
| в т.ч. раст., г |  | 6,4 | 6,7 | 14,5 | 7,3 | 15,5 | 7,3 | 6,2 | 10,2 | 8,7 | 12,6 | 95,4 | 9,5 |  |
| Углеводы, г |  | 169,29 | 211,2 | 210,3 | 229,4 | 188,4 | 187,6 | 210,3 | 204,7 | 184,7 | 183,8 | 1979,69 | 197,69 |  |
| Моно- и дисахара, г |  | 28,6 | 30,0 | 23,3 | 22,7 | 41,8 | 40,2 | 17,9 | 24,1 | 44,9 | 37,0 | 310,5 | 31,1 |  |
| Крахмал, г |  | 94,3 | 87,1 | 111,4 | 104,9 | 80,4 | 77,5 | 69,9 | 95,6 | 67,6 | 102,2 | 890,9 | 89,1 |  |
| Пищевые волокна, г |  | 5,2 | 9,6 | 5,9 | 12,0 | 7,4 | 11,5 | 5,0 | 6,8 | 4,1 | 11,5 | 79,0 | 7,9 |  |
| Витамин В1, мг |  | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | 2,9 | 0,3 |  |
| Витамин В2, мг |  | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 3,3 | 0,3 |  |
| Витамин С, мг |  | 35,0 | 42,8 | 9,7 | 46,2 | 21,6 | 67,3 | 13,4 | 69,0 | 8,2 | 46,0 | 359,2 | 35,9 |  |
| Витамин A, мкг |  | 309,6 | 351,3 | 292,4 | 424,3 | 255,2 | 643,4 | 667,1 | 297,5 | 382,4 | 797,9 | 4421,1 | 442,1 |  |
| Витамин E (ток.экв), мг |  | 3,8 | 4,3 | 7,6 | 3,5 | 5,7 | 4,9 | 3,1 | 5,3 | 4,0 | 7,8 | 50,0 | 5,0 |  |
| Ca, мг |  | 75,5 | 138,8 | 231,2 | 121,5 | 258,0 | 193,6 | 67,1 | 95,0 | 421,3 | 148,4 | 1750,4 | 175,0 |  |
| P, мг |  | 154,6 | 370,2 | 469,1 | 382,2 | 465,7 | 325,7 | 227,8 | 314,0 | 543,5 | 397,3 | 3650,1 | 365,0 |  |
| Mg, мг |  | 40,1 | 105,7 | 95,7 | 165,7 | 129,9 | 102,9 | 60,7 | 78,4 | 94,4 | 134,7 | 1008,2 | 100,8 |  |
| Fe, мг |  | 2,6 | 5,2 | 4,2 | 6,8 | 4,8 | 5,2 | 3,2 | 3,9 | 2,9 | 5,3 | 44,1 | 4,4 |  |
| Zn, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ккал |  | 1471 | 1629,3 | 1751,2 | 1814,4 | 1639,15 | 1604,4 | 1508,35 | 1680 | 1646 | 1504,6 | 16252,4 | 1625 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Дни** | | **№ технологической карты** | **Наименование блюда** | | **Выход** | | | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | | **Энергетическая**  **Ценность**  **(ккал)** | | | | **Витамины (мп)** | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества (мп)** | | | | | | | | |
| **С 12 лет и старше** | | | | **Б** | | | **Ж** | | **У** | | **В1** | **С** | | | **А** | | | | | | **Е** | **Са** | | | **Р** | | | **Мg** | | **Fe** |
| **1 день понедельник** | **Завтрак** | **226** | Каша «дружба» молочная с маслом сливочным | | 250/5 | | | | 5,0 | | | 6,5 | | 26,4 | | 368,9 | | | | 0,1 | 0,4 | | | 0,0 | | | | | |  | 86,9 | | | 153,2 | | | 20,3 | | 0,4 |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | | 0,1 | | | 3,09 | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0 | 0 | | | 0 | | | | | |  | 0,3 | | | 9,8 | | | 4,2 | | 0,7 |
| **63** | Бутерброд на батоне с сыром | | 20/80 | | | | 6,9 | | | 9,1 | | 18,3 | | 301,9 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | | | | |  | 206,8 | | | 113,5 | | | 13,9 | | 1,2 |
|  | Йогурт | | 125 | | | | 6,8 | | | 6,9 | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | | | | |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | | | |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель) | | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | 118,5 | | | | 0,1 | 20 | | | 0 | | | | | | 1,3 | 32 | | | 16 | | | 22,0 | | 4,4 |
|  |  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **880** | | | | **12,8** | | | **19,4** | | **74,0** | | **951,1** | | | | **0,14** | **21** | | | **0,2** | | | | | | **1,3** | **326** | | | **292,5** | | | **60,4** | | **7,7** |
| **Обед** | - | Помидор или огурец свежий | | 100 | | | | 0,8 | | |  | | 3,9 | | 78,3 | | | |  | 12,5 | | | 0,6 | | | | | |  | 7 | | | 13 | | | 10 | | 0,5 |
| **104** | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250/10 | | | | 1,8 | | | 3,0 | | 9,3 | | 123,4 | | | | 0,0 | 13,6 | | |  | | | | | |  | 13,6 | | | 128,6 | | | 19,2 | | 0,7 |
| **256** | Макаронные изделия отварные | | 180 | | | | 5,3 | | | 3,0 | | 34,1 | | 238,6 | | | | 0,1 | 0,0 | | | 9,0 | | | | | |  | 12,5 | | | 186,3 | | | 7,3 | | 0,7 |
| **368/419** | Суфле из птицы с соусом томатным | | 100 | | | | 13,55 | | | 15,64 | | 5,29 | | 273,2 | | | | 0,04 | 1,5 | | | 47 | | | | | |  | 44,33 | | | 258,36 | | | 21,2 | | 1,53 |
| **459** | Напиток «Витошка» | | 200 | | | | 0 | | | 0 | | 19,0 | | 110 | | | | 0 | 12,8 | | | 0,1 | | | | | |  | 67,2 | | |  | | | 45,8 | | 0,9 |
|  |  | Хлеб пшенич с валетэком | | 60 | | | | 1,9 | | | 0,0 | | 18,6 | | 133,2 | | | | - | **-** | | | **-** | | | | | | **-** | **-** | | | **-** | | | **-** | | **-** |
| Хлеб ржано пшенич | | 60 | | | | 3,4 | | | 1,5 | | 14,9 | | 118,6 | | | |  |  | | |  | | | | | |  |  | | |  | | |  | |  |
|  |  | **ИТОГО за обед** | | **940** | | | | **24,55** | | | **21,64** | | **104,9** | | **1089,3** | | | | **0,24** | **60,4** | | | **56,7** | | | | | | **1,3** | **176,6** | | | **343,9** | | | **125,5** | | **8,73** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2 день вторник** | **завтрак** | **214** | Каша манная молочная | | 250/5 | | | 5,9 | | | 6,7 | | | 35,5 | | 344,9 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 0,0 | | |  | | | | 114,9 | | | 186,3 | 17,2 | | | 0,4 | |
| **465** | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | | 3,1 | | | 3,2 | | | 14,4 | | 106,4 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12 | | |  | | | | 110,6 | | | 195,3 | 13,3 | | | 0,1 | |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | | 20/80 | | | 5,6 | | | 9,8 | | | 26,4 | | 302,1 | | | | 0,04 | 0,0 | | | 60 | | |  | | | | 66,9 | | | 134,1 | 6,8 | | | 0,4 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | Сок Фруктовый | | 200 | | |  | | |  | | | 24,6 | | 113,2 | | | | 0,3 |  | | | 0,1 | | |  | | | | 23,8 | | | 227,3 | 155,5 | | | 5,1 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **755** | | | **21,4** | | | **26,6** | | | **110,3** | | **955,0** | | | | **0,17** | **1,0** | | | **72,1** | | |  | | | | **316,2** | | | **743,0** | **192,8** | | | **6,0** | |
| **Обед** | **1** | Салат из капусты, свежий урожай с маслом растит | | 100 | | | 1,4 | | | 6,0 | | | 8,3 | | 143,5 | | | | 0,0 | 0,7 | | | 10,0 | | |  | | | | 39,0 | | | 123,6 | 16,0 | | | 0,52 | |
| **128** | Суп гороховый с картофелем и гренками | | 250/30 | | | 6,6 | | | 2,2 | | | 21,8 | | 166,9 | | | | 0,2 | 0,6 | | |  | | |  | | | | 40,0 | | | 236,8 | 33,3 | | | 2,0 | |
| **377** | Пюре картофельное | | 180 | | | 3,9 | | | 9,3 | | | 23,2 | | 178,9 | | | | 0,1 | 5,5 | | |  | | |  | | | | 35,7 | | | 128,3 | 30,5 | | | 1,1 | |
| **350** | Тефтели из говяд с рисом | | 100 | | | 12,9 | | | 10,8 | | | 9,10 | | 240,0 | | | |  | 3,0 | | |  | | |  | | | | 19,9 | | | 186,3 | 28,6 | | | 2,1 | |
| **496** | Напиток из шиповника | | 200 | | | 0,2 | | | 0,1 | | | 19,5 | | 94,3 | | | | 0,0 | 0,05 | | | 0,0 | | |  | | | | 4,5 | | |  | 1,1 | | | 0,2 | |
|  | Хлеб пшеничный с валет | | 60 | | | 1,9 | | | 0,0 | | | 18,6 | | 133,2 | | | | - | - | | | - | | | - | | | | -- | | | - | - | | | - | |
| Хлеб ржано пшенич | | 60 | | | 3,4 | | | 1,5 | | | 14,9 | | 118,6 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  | **ИТОГО за обед** | | **960** | | | **28,1** | | | **28,4** | | | **115,3** | | **1135,4** | | | | **0,3** | **9,85** | | | **10** | | |  | | | | **171,1** | | | **689,0** | **131,5** | | | **8,52** | |
| **3 день среда** | **Завтрак** | **223** | Каша пшенная молочная с маслом сливоч | | 250/5 | | | 6,5 | | | 6,0 | | | 32,6 | | 371,6 | | | | 0,1 | 0,4 | | | 0,0 | | |  | | | | 97,5 | | | 168,3 | 31,1 | | | 1,1 | |
| **63** | Бутерброд на батоне с сыром | | 20/80 | | | 6,9 | | | 9,1 | | | 18,3 | | 301,9 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | |  | | | | 206,8 | | | 113,5 | 13,9 | | | 1,2 | |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,1 | | | 3,09 | | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | |  | | | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | 0,7 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель | | 200 | | | 0,8 | | | 0,8 | | | 19,6 | | 118,5 | | | | 0,1 | 20 | | | 0 | | | 1,3 | | | | 32 | | | 16 | 22 | | | 4,4 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **880** | | | **21,1** | | | **25,8** | | | **89,7** | | **949,6** | | | | **0,14** | **21,0** | | | **0,1** | | | **1,3** | | | | **336,6** | | | **303,1** | **71,2** | | | **7,4** | |
| **Обед** | **42** | Салат картофельный с горошком зел | | 100 | | | 2,0 | | | 6,3 | | | 8,3 | | 119,6 | | | | 0,0 | 7,7 | | | 0,0 | | |  | | | | 34,6 | | | 196,3 | 19,7 | | | 0,52 | |
| **123** | Суп с рыбными консервами | | 250 | | | 9,7 | | | 4,8 | | | 13,1 | | 139,0 | | | | 0,1 | 4,7 | | |  | | |  | | | | 15,2 | | |  | 36,8 | | | 0,9 | |
| **202** | Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | | | 6,9 | | | 3,5 | | | 39,6 | | 268,9 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | |  | | | | 18,3 | | | 259,3 | 0,0 | | | 4,9 | |
| **372/404** | Биточки (котлеты) из мяса кур с соусом молочным | | 100 | | | 17,5 | | | 18,38 | | | 12,2 | | 270,2 | | | | 0,05 | 1,0 | | | 56,2 | | |  | | | | 74,1 | | | 269,5 | 22,2 | | | 2,8 | |
| **462** | Какао с молоком «Витошка» | | 200 | | | 3,9 | | | 3,1 | | | 25,16 | | 145 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12,0 | | |  | | | | 110,6 | | |  | 27,0 | | | 0,9 | |
|  | Хлеб пшеничный с валетэк | | 60 | | | 1,9 | | | 0,0 | | | 18,6 | | 133,2 | | | | - | - | | |  | | |  | | | | - | | | - | - | | | - | |
|  | Хлеб ржано пшенич | | 60 | | | 3,4 | | | 1,5 | | | 14,9 | | 118,6 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  | **ИТОГО за обед** | | **930** | | | **41,2** | | | **36,08** | | | **130,0** | | **1162,9** | | | | **0,15** | **13,9** | | | **68,2** | | |  | | | | **284,8** | | | **741,1** | **127,7** | | | **14,42** | |
| **4 день четверг** | **Завтрак** | **214** | Каша манная мол | | 250/5 | | | 5,9 | | | 6,7 | | | 35,5 | | 276,9 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 21,6 | | |  | | | | 102,8 | | |  | 50,3 | | | 1,2 | |
| **462** | Какао с сахаром и молоком | | 200 | | | 2,6 | | | 3,3 | | | 24,1 | | 134,8 | | | | 0,0 | 0,5 | | | 12,0 | | |  | | | | 110,6 | | |  | 27,0 | | | 0,9 | |
| **69** | Бутерброд на батоне с маслом сливоч | | 20/60 | | | 5,6 | | | 9,8 | | | 26,4 | | 302,1 | | | | 0,04 | 0,0 | | | 60 | | |  | | | | 66,9 | | | 134,1 | 6,8 | | | 0,4 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | Сок фруктовый | | 200 | | |  | | |  | | | 24,6 | | 113,2 | | | | 0,3 |  | | | 0,1 | | |  | | | | 23,8 | | | 227,3 | 155,5 | | | 5,1 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **810** | | | **14,5** | | | **24,4** | | | **117,7** | | **945,4** | | | | **0,17** | **1,0** | | | **33,7** | | |  | | | | **306,0** | | | **361,4** | **239,6** | | | **7,6** | |
| **Обед** | **-** | Помидор свежий | | 100 | | | 0,6 | | | 0,2 | | | 4,2 | | 78,3 | | | |  | 12,5 | | | 0,6 | | |  | | | | 7 | | | 13 | 10 | | | 0,5 | |
| **124** | Суп картофельный с фрикадельками | | 250/30 | | | 9,3 | | | 8,15 | | | 14,8 | | 169,7 | | | | 0,1 | 6,9 | | |  | | |  | | | | 64,1 | | |  | 21,7 | | | 0,7 | |
| **339/404** | Биточки ( котлеты) из мяса говядины с соусом молочным | | 100 | | | 16,0 | | | 14,89 | | | 18,1 | | 273,2 | | | | 0,14 | 0,3 | | | 19,0 | | |  | | | | 106,4 | | | 256,3 | 26,7 | | | 2,65 | |
| **386** | Рис припущенный | | 180 | | | 4,3 | | | 4,5 | | | 43,6 | | 271,3 | | | | 0,4 | 0,0 | | | 0,0 | | |  | | | | 11,2 | | | 125,6 | 0,0 | | | 0,2 | |
| **495** | Компот из сухофрукт | | 200 | | | 1,0 | | | 0,1 | | | 17,1 | | 126,2 | | | | 0,0 | 0,05 | | | 0,0 | | |  | | | | 0,3 | | |  | 20,0 | | | 0,7 | |
| Хлеб ржано пшенич | | 60 | | | 3,4 | | | 1,5 | | | 14,9 | | 118,6 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
| **-** | Хлеб пшенич с валетэк | | 60 | | | 1,9 | | | 0,0 | | | 18,6 | | 133,2 | | | | - | - | | | - | | | - | | | | - | | | - | - | | | - | |
|  | **ИТОГО за обед** | | **960** | | | **28,1** | | | **24,19** | | | **130,1** | | **1138,7** | | | | **0,74** | **19,75** | | | **19,6** | | | **1,3** | | | | **221,0** | | | **411,9** | **90,4** | | | **9,15** | |
| **5 день пятница** | **Завтрак** | **282** | Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол | | 250/20 | | | 33,8 | | | 19,23 | | | 26,4 | | 384,7 | | | | 0,1 | 0,5 | | | 0,0 | | |  | | | | 184,9 | | |  | 36 | | | 0,8 | |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,1 | | | 3,09 | | | 9,8 | | 56,4 | | | | 0,0 | 0,0 | | | 0,0 | | |  | | | | 0,3 | | | 9,8 | 4,2 | | | 0,7 | |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | | 20/80 | | | 6,9 | | | 9,1 | | | 18,3 | | 301,9 | | | | 0,03 | 0,6 | | | 0,1 | | |  | | | | 206,8 | | | 113,5 | 13,9 | | | 1,2 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | 88,4 | | | |  |  | | |  | | |  | | | |  | | |  |  | | |  | |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель | | 200 | | | 0,8 | | | 0,8 | | | 19,6 | | | 118,5 | | 0,1 | | 20 | | | | 0 | | 1,3 | | | | | 32 | | 16 | | 22,0 | | 4,4 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРК** | |  | | | **41,6** | | | **32,22** | | | **83,5** | | | **959,9** | | **0,14** | | **21,1** | | | | **0,1** | | **1,3** | | | | | **134,4** | | **139,3** | | **71,2** | | **6,5** | |
| **Обед** | **29** | Салат из отварной свеклы с сухофруктом | | 100 | | | 1,4 | | | 6,1 | | | 12,1 | | | 164,2 | | 0,03 | | 4,5 | | | | 0,0 | |  | | | | | 125,6 | | 36,0 | | 20,5 | | 1,37 | |
| **95** | Борщ со свеж капустой и сметаной | | 250/10 | | | 2,1 | | | 5,3 | | | 12,7 | | | 103,6 | | 0,0 | | 10,8 | | | |  | |  | | | | | 10,8 | | 156,3 | | 21,1 | | 0,9 | |
| **256** | Макаронные изделия отварные | | 180 | | | 5,3 | | | 3,0 | | | 34,1 | | | 238,9 | | 0,1 | | 0,0 | | | | 9,0 | |  | | | | | 12,5 | |  | | 7,3 | | 0,7 | |
| **327** | Гуляш из говядины | | 100 | | | 18,0 | | | 17,0 | | | 3,0 | | | 237,0 | | 0,03 | | 0,0 | | | |  | |  | | | | | 14,0 | | 196,3 | | 21 | | 2,56 | |
|  | Сок фруктовый | | 200 | | |  | | |  | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 | |  | | | | | 23,8 | | 227,3 | | 155,5 | | 5,1 | |
|  | Хлеб пшенич с валетэк | | 60 | | | 1,9 | | | 0,0 | | | 18,6 | | | 133,2 | | - | | - | | | | - | | - | | | | | - | | - | | - | | - | |
|  | Хлеб ржано пшенич | | 60 | | | 3,4 | | | 1,5 | | | 14,9 | | | 118,6 | |  | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | **ИТОГО за обед** | | **940** | | | **29,9** | | | **31,4** | | | **119,9** | | | **1108,7** | | **0,46** | | **15,3** | | | | **9,1** | |  | | | | | **186,7** | | **615,9** | | **225,4** | | **10,63** | |
| **6 день понедельник** | **Завтрак** | **226** | Каша « Дружба» с маслом сливоч | | 250/5 | | | 5 | | | 6,5 | | | 26,4 | | | 368,6 | | 0,1 | | 0,4 | | | | 0,0 | |  | | | | | 86,9 | | 153,2 | | 20,3 | | 0,4 | |
| **457** | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,1 | | | 3,09 | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 | |  | | | | | 0,3 | | 9,8 | | 4,2 | | 0,7 | |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | | 20/60 | | | 5,6 | | | 9,8 | | | 26,4 | | | 302,1 | | 0,04 | | 0,0 | | | | 60 | |  | | | | | 66,9 | | 134,1 | | 6,8 | | 0,4 | |
|  | Йогурт порционно | | 125 | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сок фруктовый | | 200 | | |  | | |  | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 | |  | | | | | 23,8 | | 227,3 | | 155,5 | | 5,1 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **810** | | | **17,5** | | | **19,39** | | | **87,2** | | | **948,7** | | **0,17** | | **0,4** | | | | **60,1** | |  | | | | | **177,9** | | **524,4** | | **186,8** | | **6,6** | |
| **Обед** | **42** | Салат картофельный с горошком | | 100 | | | 2,0 | | | 6,3 | | | 8,3 | | | 119,6 | | 0,08 | | 8,8 | | | | 0,0 | |  | | | | | 4,5 | | 69,6 | | 17,7 | | 0,7 | |
| **100** | Рассольник ленинградский с крупой и сметаной | | 250/10 | | | 2,5 | | | 5,4 | | | 18,8 | | | 131,1 | | 0,1 | | 7,2 | | | |  | |  | | | | | 26,0 | | 123,6 | | 125,9 | | 1,0 | |
| **348/404** | Фрикадельки из мяса говяд припущенные с соус молоч | | 100 | | | 16,18 | | | 15,49 | | | 11,3 | | | 258,97 | | 0,0 | | 0,3 | | | | 19,0 | |  | | | | | 59,7 | | 215,3 | | 17,7 | | 1,9 | |
| **380** | Капуста тушенная | | 180 | | | 3,8 | | | 4,2 | | | 16,1 | | | 149,7 | | 0,1 | | 32,8 | | | |  | |  | | | | | 95,8 | |  | | 34,7 | | 1,2 | |
| **496** | Напиток из шиповника | | 200 | | | 0,2 | | | 0,1 | | | 19,5 | | | 94,3 | | 0,0 | | 0,05 | | | | 0,0 | |  | | | | | 4,5 | |  | | 1,1 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржано пшеничный | | 60 | | | 3,4 | | | 1,5 | | | 14,9 | | | 118,6 | |  | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **-** | Хлеб пшенич с валетэк | | 60 | | | 1,9 | | | 0,0 | | | 18,6 | | | 133,2 | | - | | - | | | | - | | - | | | | | - | | - | | - | | - | |
|  | **ИТОГО за обед** | | **960** | | | **27,18** | | | **31,19** | | | **105,4** | | | **1085,4** | | **0,28** | | **60** | | | | **19,0** | |  | | | | | **222,5** | | **424,5** | | **219,1** | | **9,4** | |
| **7 день вторник** | **Завтрак** | **214** | Каша манная мол | | 250/5 | | | 5,9 | | | 6,7 | | | 35,5 | | | 344,9 | | 0,1 | | 0,5 | | | | 0,0 | |  | | | | | 102,8 | |  | | 17,2 | | 2,05 | |
| **462** | Какао с молоком «Витошка» | | 200 | | | 2,6 | | | 3,3 | | | 24,1 | | | 145 | | 0,0 | | 0,5 | | | | 12,0 | |  | | | | | 110,6 | |  | | 27,0 | | 0,9 | |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | 20/80 | | | 6,9 | | | | 9,1 | | | 18,3 | | | 301,9 | | 0,03 | | 0,6 | | | | 0,1 | |  | | | | | 206,,8 | | 113,5 | | 13,9 | | 1,2 | |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,8 | | | 6,9 | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | | | 19,6 | | | 118,5 | | 0,1 | | 20 | | | |  | 1,3 | | | | | 32 | | 16 | | 22,0 | | 4,4 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **880** | | | | **23,0** | | | **26,8** | | | | **106,9** | | | **998,7** | | **0,14** | | **20,16** | | | | **12,1** | **1,3** | | | | | **464,3** | | **129,5** | | **80,1** | | **6,9** | |
| **Обед** | **-** | Помидор свежий или огурец | 100 | | | | 0,8 | | |  | | | | 3,9 | | | 78,3 | |  | | 12,5 | | | | 0,6 |  | | | | | 7 | | 13 | | 10 | | 0,5 | |
| **123** | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 250/10 | | | | 2,2 | | | 5,3 | | | | 14,7 | | | 172,0 | | 0,1 | | 8,0 | | | |  |  | | | | | 30,3 | |  | | 17,7 | | 0,7 | |
| **322** | Рагу из отварного мяса говядины | 250 | | | | 14,8 | | | 16,8 | | | | 31,9 | | | 488,7 | | 0,1 | | 1,3 | | | |  |  | | | | | 53,1 | | 213,6 | | 53,1 | | 2,9 | |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | | | | 0,1 | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 |  | | | | | 0,3 | | 9,8 | | 4,2 | | 0,7 | |
|  | Хлеб ржано пшенич | 60 | | | | 3,4 | | | 1,5 | | | | 14,9 | | | 118,6 | |  | |  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **-** | Хлеб пшеничный | 60 | | | | 1,9 | | | 0,0 | | | | 18,6 | | | 133,2 | | - | | - | | | | - | -- | | | | | - | | - | | - | | - | |
|  | **ИТОГО за обед** | **880** | | | | **21,0** | | | **25,89** | | | | **94,0** | | | **1080,2** | | **0,2** | | **21,8** | | | | **0,6** |  | | | | | **122,7** | | **251,4** | | **107,1** | | **9,2** | |  |
| **8 день**  **среда** | **Завтрак** | **223** | Каша пшенная молочная с маслом сливоч | 250/5 | | | | 6,5 | | | 6,0 | | | | 32,6 | | | 371,6 | | 0,1 | | 0,4 | | | | 0,0 |  | | | | | 97,5 | |  | | 31,1 | | 1,1 | |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | | | | 0,1 | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 |  | | | | | 0,3 | | 9,8 | | 4,2 | | 0,7 | |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | 20/80 | | | | 5,6 | | | 9,8 | | | | 26,4 | | | 302,1 | | 0,04 | | 0,0 | | | | 60 |  | | | | | 66,9 | | 134,1 | | 6,8 | | 0,4 | |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,8 | | | 6,9 | | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | | | |  | | |  | | | | 24,6 | | | 113,2 | | 0,3 | |  | | | | 0,1 |  | | | | | 23,8 | | 227,3 | | 155,5 | | 5,1 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **880** | | | | **12,2** | | | **18,89** | | | | **81,4** | | | **947,7** | | **0,17** | | **0,4** | | | | **60,1** |  | | | | | **189,6** | | **371,2** | | **197,6** | | **7,3** | |
| **Обед** | **1** | Салат из свежей капусты, свежий урожай, с маслом растит | 100 | | | | 1,4 | | | 6,0 | | | | 8,3 | | | 143,5 | | 0,0 | | 0,7 | | | | 10,0 |  | | | | | 39,0 | | 83,6 | | 16,0 | | 0,52 | |
| **95** | Борщ со сметаной | 250/10 | | | | 2,1 | | | 5,3 | | | | 12,7 | | | 103,6 | | 0,0 | | 10,8 | | | |  |  | | | | | 10,8 | |  | | 21,1 | | 0,9 | |
| **367** | Кура тушенная в томатном соусе | 100 | | | | 11,6 | | | 14,8 | | | | 2,3 | | | 157,8 | | 0,0 | | 0,3 | | | | 28,3 |  | | | | | 11,8 | |  | | 9,0 | | 0,8 | |
| **386** | Рис припущенный | 180 | | | | 3,9 | | | 4,2 | | | | 42,5 | | | 291,6 | | 0,3 | | 0,0 | | | | 0,0 |  | | | | | 10,2 | |  | | 0,0 | | 0,2 | |
| **495** | Компот из с/ф | 200 | | | | 1,0 | | | 0,1 | | | | 17,1 | | | 126,2 | | 0,0 | | 0,05 | | | | 0,0 |  | | | | | 0,3 | |  | | 20,0 | | 0,7 | |
| Хлеб ржано пшеничный | 60 | | | | 1,9 | | |  | | | | 18,6 | | | 118,6 | |  | |  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| Хлеб пшеничный с валет | 60 | | | | 3,4 | | | 1,5 | | | | 14,9 | | | 133,2 | | - | | - | | | | - | - | | | | | - | | - | | - | | - | |
|  | **ИТОГО за обед** | **960** | | | | **23,1** | | | **24,4** | | | | **112,3** | | | **1097,5** | | **0,3** | | **12,3** | | | | **38,3** |  | | | | | **104,1** | | **99,6** | | **88,1** | | **7,52** | |
| **четверг** | **Завтрак** | **282** | Запеканка рисовая с творогом со сгущ мол | 250/20 | | | | 33,8 | | | 19,23 | | | | 26,4 | | | 384,7 | | 0,1 | | 0,5 | | | |  |  | | | | | 184,9 | |  | | 36 | | 0,8 | |
| **457** | Чай с сахаром | 200 | | | | 0,1 | | | 3,09 | | | | 9,8 | | | 56,4 | | 0,0 | | 0,0 | | | | 0,0 |  | | | | | 0,3 | | 9,8 | | 4,2 | | 0,7 | |
| **63** | Бутерброд с сыром на батоне | 20/80 | | | | 6,9 | | | 9,1 | | | | 18,3 | | | 301,9 | | 0,03 | | 0,6 | | | | 0,1 |  | | | | | 206,8 | | 113,5 | | 13,9 | | 1,2 | |
|  | Йогурт порционно | 125 | | | | 6,9 | | | 6,8 | | | | 9,4 | | | 88,4 | |  | |  | | | |  |  | | | | |  | |  | |  | |  | |
| **9** |  |  | Фрукт свежий ( Б Ж У и ккал взяты средний показатель | 200 | | | | 0,8 | | | 0,8 | | 19,6 | | | | | 118,5 | | 0,1 | | | 20 | 0 | | | | | 1,3 | | | 32 | 16 | | | 22,0 | | 4,4 | |
|  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **895** | | | | **41,6** | | | **32,2** | | **83,5** | | | | | **949,7** | | **0,14** | | | **21,1** | **0,1** | | | | | **1,3** | | | **343,5** | **142,3** | | | **40,1** | | **6,3** | |
| **Обед** | - | Помидор свежий или огурец | 100 | | | | 0,8 | | | 3,9 | |  | | | | | 78,3 | |  | | | 12,5 | 0,6 | | | | |  | | | 7 | 13 | | | 10 | | 0,5 | |
| **130** | Суп с макаронными изделиями | 250 | | | | 3,4 | | | 5,5 | | 23,9 | | | | | 171,3 | | 0,1 | | | 6,5 |  | | | | |  | | | 27,7 |  | | | 34,6 | | 1,2 | |
| **202** | Каша гречневая рассыпчат | 180 | | | | 6,3 | | | 3,2 | | 34,6 | | | | | 252,9 | | 0,0 | | | 0,0 | 0,0 | | | | |  | | | 18,3 | 259,3 | | | 0,0 | | 4,9 | |
| **372/404** | Биточки( котлеты) из мяса говядины с соус молоч | 100 | | | | 16,0 | | | 14,89 | | 18,1 | | | | | 273,2 | | 0,14 | | | 0,3 | 19,0 | | | | |  | | | 106,4 | 256,3 | | | 26,7 | | 2,65 | |
| **462** | Какао с молоком | 200 | | | | 2,6 | | | 3,3 | | 24,1 | | | | | 134,8 | | 0,0 | | | 0,5 | 12,0 | | | | |  | | | 110,6 |  | | | 27,0 | | 0,9 | |
| **-** | Хлеб пшенич с валет | 60 | | | | 1,9 | | | 0,0 | | 18,6 | | | | | 133,2 | | - | | | - | - | | | | | - | | | - | - | | | - | | - | |
|  | Хлеб ржано пшенич | 60 | | | | 3,4 | | | 1,5 | | 14,9 | | | | | 118,6 | |  | | |  |  | | | | |  | | |  |  | | |  | |  | |
|  | **Итого за обед** | **950** | | | | **32,2** | | **30,79** | | | **134,1** | | | | | **1162,3** | | **0,15** | | | **14,4** | **31,6** | | | | |  | | | **270,0** | **515,6** | | | **88,3** | | **7,8** | |
| **10 день пятница** | **Завтрак** | **217** | Каша рисовая молоч с маслом сливоч | 250/10 | | 5,2 | | | | | | 9,3 | 40,4 | | | 298,6 | | | | 0,1 | | | 0,4 | 0,0 | | | |  | | | | 95,6 |  | | | 31,1 | | 0,2 | |
| **465** | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,1 | | | | | | 3,2 | 14,4 | | | 106,4 | | | | 0,0 | | | 0,5 | 12,0 | | | |  | | | | 110,6 |  | | | 13,3 | | 0,1 | |
| **69** | Бутерброд с маслом на батоне | 20/80 | | 5,6 | | | | | | 9,8 | 18,3 | | | 301,2 | | | | 0,03 | | | 0,6 | 0,1 | | | |  | | | | 206,8 | 113,5 | | | 13,9 | | 1,2 | |
|  | Йогурт порционно | 125 | | 6,8 | | | | | | 6,9 | 9,4 | | | 88,4 | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | |
|  |  |  | |  | | | | | |  |  | | |  | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | |
|  |  | Сок фруктовый | 200 | |  | | | | | |  | 24,6 | | | 113,2 | | | | 0,3 | | |  | 0,1 | | | |  | | | | 23,8 | 227,3 | | | 155,5 | | 5,1 | |
|  |  | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | **885** | | **20,7** | | | | | | **22,3** | **97,7** | | | **948,9** | | | | **0,14** | | | **1,5** | **12,2** | | | |  | | | | **436,8** | **340,8** | | | **213,8** | | **6,6** | |
| **Обед** | **26** | Салат из отварной свеклы | 100 | | 1,4 | | | | | | 6,1 | 7,6 | | | 145,6 | | | | 0,08 | | | 8,8 | 0,0 | | | |  | | | | 4,5 |  | | | 17,7 | | 0,7 | |
| **128** | Суп гороховый с картофелем и гренками | 250/30 | | 6,6 | | | | | | 2,2 | 21,8 | | | 166,9 | | | | 0,2 | | | 0,6 |  | | | |  | | | | 40,0 |  | | | 33,3 | | 2,0 | |
| **299** | Рыба тушеная с овощами | 100 | | 12,5 | | | | | | 7,8 | 4,8 | | | 193,2 | | | | 0,0 | | | 0,1 |  | | | |  | | | | 28,9 |  | | | 14,2 | | 0,5 | |
| **377** | Пюре картофельное | 180 | | 3,9 | | | | | | 9,2 | 23,5 | | | 178,9 | | | | 0,1 | | | 5,6 |  | | | |  | | | | 36,5 |  | | | 30,5 | | 1,1 | |
| **496** | Напиток из шиповника | 200 | | 0,2 | | | | | | 0,1 | 19,5 | | | 94,3 | | | | 0,0 | | | 0,05 | 0,0 | | | |  | | | | 4,5 |  | | | 1,1 | | 0,2 | |
|  |  | Хлеб ржано пшеничный | 60 | | 3,4 | | | | | | 1,5 | 14,9 | | | 118,6 | | | |  | | |  |  | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | |
| **-** | Хлеб пшенич с валетэк | 60 | | 1,9 | | | | | | 0,0 | 18,6 | | | 133,2 | | | | - | | | -- | - | | | | - | | | | - | - | | | - | | - | |
|  | **ИТОГО за обед** | **880** | | **28,3** | | | | | | **25,6** | **111,3** | | | **179,85** | | | | **1,1** | | | **15,15** | **0,0** | | | |  | | | | **146,4** |  | | | **118,8** | | **4,5** | |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ за завтрак и обед , школы12 лет и старше СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Норма** | **1**  **Школы 11 лет и старше)** | **2**  **Школы 11 лет и старше)** | **3**  **Школы 11 лет и старше)** | **4**  **Школы 11 лет и старше)** | **5**  **Школы 11 лет и старше)** | **6 Школы 11 лет и старше)** | **7**  **Школы 11 лет и старше)** | **8**  **Школы 11 лет и старше)** | **9**  **Школы 11 лет и старше)** | **10 Школы 11 лет и старше)** | **Факт. за 10дн.** | **Среднее в день** | **Выполнение,% от дн.нормы** |
| Пищевая ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г |  | 37,45 | 43,5 | 55,5 | 43,5 | 42,1 | 38,68 | 31,3 | 36,1 | 57,9 | 43,0 | 430,03 | 43,20 |  |
| в т.ч.жив., г |  | 4,8 | 12,3 | 26,1 | 11,5 | 19,6 | 12,1 | 11,5 | 22,8 | 35,5 | 13,3 | 169,5 | 17,0 |  |
| Жиры, г |  | 41,0 | 54,2 | 57,07 | 45,49 | 52,89 | 51,28 | 45,09 | 44,09 | 52,32 | 48,7 | 452,13 | 45,21 |  |
| в т.ч. раст., г |  | 6,4 | 6,7 | 14,5 | 7,3 | 15,5 | 7,3 | 6,2 | 10,2 | 8,7 | 12,6 | 95,4 | 9,5 |  |
| Углеводы, г |  | 169,29 | 211,2 | 210,3 | 229,4 | 188,4 | 187,6 | 210,3 | 204,7 | 184,7 | 183,8 | 1979,69 | 197,69 |  |
| Моно- и дисахара, г |  | 28,6 | 30,0 | 23,3 | 22,7 | 41,8 | 40,2 | 17,9 | 24,1 | 44,9 | 37,0 | 310,5 | 31,1 |  |
| Крахмал, г |  | 94,3 | 87,1 | 111,4 | 104,9 | 80,4 | 77,5 | 69,9 | 95,6 | 67,6 | 102,2 | 890,9 | 89,1 |  |
| Пищевые волокна, г |  | 5,2 | 9,6 | 5,9 | 12,0 | 7,4 | 11,5 | 5,0 | 6,8 | 4,1 | 11,5 | 79,0 | 7,9 |  |
| Витамин В1, мг |  | 0,1 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,5 | 2,9 | 0,3 |  |
| Витамин В2, мг |  | 0,1 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | 0,4 | 3,3 | 0,3 |  |
| Витамин С, мг |  | 35,0 | 42,8 | 9,7 | 46,2 | 21,6 | 67,3 | 13,4 | 69,0 | 8,2 | 46,0 | 359,2 | 35,9 |  |
| Витамин A, мкг |  | 309,6 | 351,3 | 292,4 | 424,3 | 255,2 | 643,4 | 667,1 | 297,5 | 382,4 | 797,9 | 4421,1 | 442,1 |  |
| Витамин E (ток.экв), мг |  | 3,8 | 4,3 | 7,6 | 3,5 | 5,7 | 4,9 | 3,1 | 5,3 | 4,0 | 7,8 | 50,0 | 5,0 |  |
| Ca, мг |  | 75,5 | 138,8 | 231,2 | 121,5 | 258,0 | 193,6 | 67,1 | 95,0 | 421,3 | 148,4 | 1750,4 | 175,0 |  |
| P, мг |  | 154,6 | 370,2 | 469,1 | 382,2 | 465,7 | 325,7 | 227,8 | 314,0 | 543,5 | 397,3 | 3650,1 | 365,0 |  |
| Mg, мг |  | 40,1 | 105,7 | 95,7 | 165,7 | 129,9 | 102,9 | 60,7 | 78,4 | 94,4 | 134,7 | 1008,2 | 100,8 |  |
| Fe, мг |  | 2,6 | 5,2 | 4,2 | 6,8 | 4,8 | 5,2 | 3,2 | 3,9 | 2,9 | 5,3 | 44,1 | 4,4 |  |
| Zn, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ккал |  | 1507,45 | 1667,5 | 1808,65 | 1827,8 | 1593,55 | 1620,07 | 1508,35 | 1692 | 1407,05 | 1526,85 | 16159,27 | 1615,27 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |