

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины							
		7-11 лет	12 лет и старше	белки		жиры		углеводы		ценность (ккал)		В1	В1	С	С	А	А	Е	Е
				7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК																			
469	Запеканка творожная со сгущенкой	75/30	70/18	8,3	8,3	5,2	5,2	9,45	9,45	220	220	0,28	0,28	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
15	Хлеб пшеничный	30	30	3,16	3,16	0,40	0,40	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			11,46	11,99	5,6	5,6	50,92	50,92	353,52	353,52	0,32	0,32	0	0	0	0	0	0
ОБЕД																			
82	Борщ из свежей капусты на бульоне и картофеля	250	250	1,83	1,83	4,9	4,9	11,75	11,75	103,75	103,75	0,07	0,07	11,3	11,3	0	0	2,4	2,4
312	Картофельное пюре	150	150	5,4	7,2	12,9	17,2	25,1	33,40	189	252	0,17	0,23	18,1	24,1	0,05	0,07	0,24	0,32
229	Рыба тушеная в том. соусе с овощами	90	70	8,49	8,49	5,97	7,47	8,4	10,56	106,1	132,7	0,07	0,085	0,93	1,1	0,25	0,31	2,4	3
259	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			17,56	19,36	24,15	29,95	81,59	92,05	617,85	655,59	0,56	0,635	54,33	60,5	0,3	0,38	5,24	5,92
	ВСЕГО:			36,71	42,33	39,45	45,25	152,06	171,02	1035,57	1156,91	0,6	0,68	54,33	60,5	0,3	0,38	5,24	5,92
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК																			
333	Макаронны отварные с сыром	170	170	11,5	11,5	14,9	14,9	29	37,5	284,2	367,8	0,07	0,08	0,19	0,24	0,09	0,12	0,91	0,98

379	Кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	3,6	2,67	2,67	29,2	29,2	155,2	155,2	0,07	0,07	1,47	1,47	0	0	0,02	0,02
14	Хлеб пшеничный	30	30	3,16	3,16	0,40	0,40	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			18,26	18,26	17,97	17,97	90,2	98,7	532,92	616,52	0,18	0,18	1,66	1,98	0,09	0,12	0,93	1
	ОБЕД																		
102	Суп картофельный с горохом на бульоне	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1
321	Рагу из овощей	150	150	2,53	3,03	5,56	6,67	12,29	14,74	202,86	243,43	0,09	0,1	18	22	0,07	0,09	2,87	3,44
307	Котлета из птицы (курицы)	90	70	11,52	14,4	9,46	11,83	7,59	9,49	153	191,25	0,04	0,05	0,48	0,58	0,03	0,04	0,08	0,11
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			21,82	25,2	20,89	24,37	88,35	92,7	757,49	836,31	0,4	0,42	45,33	49,43	0,14	0,17	3,39	3,99
	ВСЕГО:			33,39	38,97	29,85	35,43	145,72	157,97	1065,61	1014,31	0,65	0,74	47,57	51,67	0,26	0,31	7,15	5,05
	ДЕНЬ №3 ЗАВТРАК																		
173	Каша молочная пшеница	200	200	8,2	8,2	10,5	10,5	34,27	34,27	270,73	270,73	0,17	0,17	0,04	0,04	0,89	0,89	1,1	1,1
382	Какао на молоке	200	200	3,78	3,78	3,5	3,5	26	26	125,11	125,11	0,027	0,027	1,33	1,33	0,03	0,03	0,2	0,2
14	Хлеб пшеничный	30	36	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,14	15,14	14,4	14,4	92,27	92,27	489,36	489,36	0,237	0,237	1,37	1,37	0,92	0,92	1,3	1,3
	ОБЕД																		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,6	2,6	5,09	5,09	16,98	16,98	100,8	100,8	0,19	0,19	7,5	7,5	0	0	2,4	2,4
111	Птица (курица) отварная	90	70	14,55	14,55	16,79	16,79	2,89	2,89	221	221	0,03	0,03	0,92	0,92	0	0	2,61	2,61

	ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК																		
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	4,4	6,6	4,1	6,2	15,9	23,8	119	178	0,2	0,27	0,12	0,13	0,08	0,1	0,65	0,98
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	41,6	41,6	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
382	Масло сливочное	10	10	3,48	3,48	4,46	4,46	0	0	54	54	0,01	0,01	0,11	0,11	0,04	0,04	0,08	0,08
14	Хлеб пшеничный	30	36	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			11,04	13,77	8,96		57,37	65,27	308,12	367,12	0,25	0,32	0,5	0,51	0,12	0,14	0,73	0,98
	ОБЕД																		
101	Суп картофельный с крупой	250	250	2,7	2,7	2,78	2,78	14,58	14,58	90,68	90,68	0,06	0,06	8,5	8,5	0	0	0	0
436	Жаркое по-домашнему	200	200	16,2	18,5	18,09	20,67	7,36	8,4	295	337,14	0,15	0,18	5,16	5,8	0	0	2,5	2,8
259	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			20,74	23,04	21,25	23,83	58,28	59,32	604,68	646,82	0,46	0,49	37,66	38,3	0	0	2,7	3
	ВСЕГО:			34,34	36,1	35,57	38,15	152,85	153,89	1113,13	1155,27	0,61	0,64	40,83	41,47	0,08	0,08	3	3,22
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																		
	ДЕНЬ №6 ЗАВТРАК																		
88	Яйцо отварное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0,03	0,03	0	0	0,1	0,1	0,24	0,24
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
382	Масло сливочное	10	10	3,48	3,48	4,46	4,46	0	0	54	54	0,01	0,01	0,11	0,11	0,04	0,04	0,08	0,08

309	Макаронные изделия отварные	150	150	5,51	7,3	7,5	11,73	42	56	201,9	269,2	0,06	0,08	0	0	0	0	1,95	2,6
14	Хлеб пшеничный	30	36	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			14,28	19,55	16,96	21,19	83,47	97,75	452,22	519,52	0,14	0,13	0,38	0,38	0,04	0,14	2,27	2,6
	ОБЕД																		
102	Суп картофельный с горохом	250	250	5,49	5,49	5,27	5,27	16,53	16,53	148,25	148,25	0,2	0,2	6,85	6,85	0,04	0,04	0,1	0,1
229	Рыба тушеная в том. соусе с овощами	90	70	12,45	15,56	5,97	7,47	8,4	10,56	106,1	132,7	0,07	0,085	0,93	1,1	0,25	0,31	2,4	3
312	Картофельное пюре	150	150	5,4	7,2	12,9	17,2	25,1	33,4	189	252	0,17	0,23	18,1	24,1	0,05	0,07	0,24	0,32
259	Кисель п/я	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	21,52	21,52	162	162	0,2	0,2	24	24	0	0	0,2	0,2
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			25,18	30,09	24,52	30,32	86,37	96,83	662,35	751,95	0,69	0,765	49,88	56,05	0,34	0,42	2,94	3,62
	ДЕНЬ №7 ЗАВТРАК																		
173	Каша молочная пшеница	200	200	8,2	8,2	10,5	10,5	34,27	34,27	270,73	270,73	0,17	0,17	0,04	0,04	0,89	0,89	1,1	1,1
181	Какао на молоке	200	200	3,78	3,78	3,5	3,5	26	26	125,11	125,11	0,027	0,027	1,33	1,33	0,03	0,03	0,2	0,2
14	Хлеб пшеничный	30	36	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			15,14	15,14	14,4	14,4	92,27	92,27	489,36	489,36	0,237	0,237	1,37	1,37	0,92	0,92	1,3	1,3
	ОБЕД																		
111	Суп с макаронными изделиями	250	250	2,3	2,3	6,3	6,3	28	28	120	120	0,1	0,1	0,5	0,5	0,03	0,03	2,6	2,6
300	Птица (курица) отварная	90	60	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	0,022	0,022	0,33	0,33
304	Рис отварной	150	150	3,67	4,89	5,42	7,23	13,5	18	210,11	280,125	0,03	0,04	0,042	0,056	0,25	0,36	0,6	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34

15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			19,75	20,97	20,89	22,7	96,34	100,84	718,19	788,205	0,23	0,24	20,642	20,656	0,302	0,412	3,87	4,07
	ВСЕГО			39,53	43,72	46,73	52,44	180,13	198,38	1269,37	1416,68	0,373	0,403	33,292	33,306	0,302	0,412	4,1	4,3
	ДЕНЬ №8 ЗАВТРАК																		
469	Запеканка творожная со сгущенкой	75/30	70/18	8,3	8,3	5,2	5,2	9,45	9,45	220	220	0,28	0,28	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	200	0,53	0,53	0	0	9,47	9,47	40	40	0	0	0,27	0,27	0	0	0	0
14	Хлеб пшеничный	30	36	3,16	3,16	0,4	0,4	32	32	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			11,99	11,99	5,6	5,6	50,92	50,92	353,52	353,52	0,32	0,32	0,27	0,27	0	0	0	0
	ОБЕД																		
96	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,6	2,6	5,09	5,09	16,98	16,98	100,8	100,8	0,19	0,19	7,5	7,5	0	0	2,4	2,4
111	Птица (курица) отварная	90	60	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	0,022	0,022	0,33	0,33
309	Макаронные изделия отварные	150	150	5,51	7,3	7,5	10	42	56	201,9	269,2	0,06	0,08	0	0	0	0	1,95	2,6
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0,3	0,3	37,12	37,12	196,38	196,38	0,02	0,02	20	20	0	0	0,34	0,34
15	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	54	59	1,68	1,68	0,3	0,3	14,82	14,82	57	57	0,05	0,05	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:			21,89	23,68	21,76	24,26	113,82	127,82	690,78	758,08	0,32	0,37	27,6	27,6	0,022	0,022	5,02	5,67
	ВСЕГО:			36,93	38,72	35,58	38,08	164,73	178,73	1130,6	1197,9	0,67	0,69	28,69	28,69	0	0	7,3	7,95
	ДЕНЬ №9 ЗАВТРАК																		
390	Каша молочная манная	200	200	6,02	6,02	4,05	4,05	33,37	33,37	194,01	194,01	0,04	0,04	1,7	1,7	0,04	0,04	0,1	0,1
382	Какао на молоке	200	200	3,78	3,78	3,5	3,5	26	26	125,11	125,11	0,027	0,027	1,33	1,33	0,03	0,03	0,02	0,02

	Минеральные вещества							
	Са	Са	Р	Р	Мg	Мg	Fe	Fe
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День №1 Завтрак								
Запеканка творожная со сгущенкой	77,5	77,5	222,5	222,5	32,5	32,5	0,45	0,45
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	105,9	105,9	331,83	331,83	57,43	57,43	3,02	3,02
ОБЕД								
Борщ из свежей капусты на бульоне и картофеля	34,45	34,45	53,03	53,03	20,2	20,2	1,14	1,14
Картофельное пюре	41,66	55,54	87,03	116	22,4	29,87	0,1	1,13
Рыба тушеная в том. соусе с овощами	242,9	303,7	144,31	180,39	11,24	14,05	0,55	0,68
Кисель п/я	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ИТОГО:	337,71	412,39	340,77	405,82	72,34	82,62	3,11	4,27
	618,25	767,09	621,87	737,44	109,97	120,25	6,22	8,04
День №2 Завтрак								
Макаронны отварные с сыром	252,14	226,3	171,77	222,29	12,7	12,7	1	1,2

Кофейный напиток на молоке	158,67	158,67	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	426,59	399,77	390,97	441,49	55,23	55,23	2,69	2,89
ОБЕД								
Суп картофельный гороховый на бульоне	42,6	42,6	88,1	88,1	19,09	19,09	1,1	1,1
Рагу из овощей	53,1	63,7	64,3	77,1	21,2	25,4	0,86	1,03
Котлета из птицы (курицы)	14,85	18,56	93,17	116,46	17,82	22,31	1,45	2,45
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	170,55	184,86	338,97	375,06	104,24	112,93	6,18	10,05
	44122	499,76	734,37	840,46	149,39	166,24	7,11	12,94
Каша молочная пшенная	139,7	139,7	170,3	170,3	42,2	42,2	2,2	2,2
Какао на молоке	133,33	133,33	111,11	111,11	25,56	25,56	2	2
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	287,83	287,83	368,61	368,61	80,96	80,96	4,64	4,64
ОБЕД								
Рассольник «Ленинградский»	38,5	38,5	56,7	56,7	21,75	21,75	1	1
Птица (курица) отварная	21,81	21,81	154,15	154,15	22,03	22,03	2,06	2,06

ДЕНЬ №5 ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	108,54	152,72	210	280	14,47	21,62	0,32	0,43
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Масло сливочное	132	132	75	75	5,25	5,25	0,15	0,15
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	268,94	313,12	394,33	464,33	44,65	51,8	3,04	3,15
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой	49,25	49,25	222,5	222,5	26,5	26,5	0,78	0,78
Жаркое по-домашнему	30,5	34,86	205,75	205,75	42,48	42,48	3,86	3,86
Кисель п/я	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
ИТОГО:	98,45	102,81	484,65	484,65	87,48	87,48	5,96	5,96
	406,96	411,32	816,59	816,59	147,08	172,21	9,85	10,1
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ №6 ЗАВТРАК								
Яйцо отварное	22	22	76,8	76,8	4,8	4,8	1	1
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Масло сливочное	132	132	75	75	5,25	5,25	0,15	0,15

Макаронные изделия отварные	12	16	34,5	46	7,5	10	0,75	1
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	194,4	198,4	295,63	307,13	42,48	44,98	4,47	4,72
Обед								
Суп картофельный с горохом	42,6	42,6	88,1	88,1	19,09	19,09	1,1	1,1
Рыба тушеная в том. соусе с овощами	242,9	303,7	144,31	180,39	11,24	14,05	0,55	0,68
Картофельное пюре	41,66	55,54	87,03	116	22,4	29,87	0,1	1,13
Кисель п/я	8,2	8,2	9	9	4,4	4,4	0,14	0,14
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	345,86	420,54	375,84	440,89	71,23	81,51	3,07	4,23
ДЕНЬ №7 ЗАВТРАК								
Каша молочная пшенная	139,7	139,7	170,3	170,3	42,2	42,2	2,2	2,2
Какао на молоке	133,1	133,3	111,11	111,11	25,56	25,56	2	2
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	287,6	287,8	368,61	368,61	80,96	80,96	4,64	4,64
ОБЕД								
Суп с макаронными изделиями	197,3	197,3	166,9	166,9	15,2	15,2	0,5	0,5
Птица (курица) отварная	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	1,5	1,5
Рис отварной	2,61	3,48	61,5	82	19,01	25,34	0,53	0,7
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	291,24	292,11	404,8	425,3	93,01	99,34	4,67	4,84
	372,84	378,58	774,61	872,73	228,24	269,57	8,87	9,29
ДЕНЬ №8 ЗАВТРАК								
Запеканка творожная со сгущенкой	77,5	77,5	222,5	222,5	32,5	32,5	0,45	0,45
Чай с сахаром	13,6	13,6	22,13	22,13	11,73	11,73	2,13	2,13
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	105,9	105,9	331,83	331,83	57,43	57,43	3,02	3,02
ОБЕД								
Рассольник «Ленинградский»	38,5	38,5	56,7	56,7	21,75	21,75	1	1
Птица (курица) отварная	21,81	21,81	154,15	154,15	22,03	22,03	2,06	2,06
Макаронные изделия отварные	12	16	34,5	46	7,5	10	0,75	1
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	132,31	136,31	338,75	350,25	97,41	99,91	5,95	6,2
	238,21	242,21	670,58	682,08	154,84	157,34	8,97	9,22
ДЕНЬ №9 ЗАВТРАК								
Каша молочная манная	132,64	132,64	109,74	109,74	17,06	17,06	0,26	0,26
Какао на молоке	133,33	133,33	111,11	111,11	25,56	25,56	2	2

Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	280,77	280,77	308,05	308,05	55,82	55,82	2,7	2,7
ОБЕД								
Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	33,9	33,9	242	242	22,2	22,2	0,8	0,8
Плов из птицы (курицы)	39,29	39,29	131,5	131,5	40,83	40,83	1,48	1,48
Сок пл. -яг.	14	14	14	14	8	8	2,8	2,8
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	97,69	97,69	434,9	434,9	85,13	85,13	6,26	6,26
	422,2	422,2	795,74	795,74	160,65	160,65	8,51	8,51
ДЕНЬ №10 ЗАВТРАК								
Каша вязкая молочная из риса	127,55	127,55	153,69	153,69	35,59	35,59	0,55	0,55
Кофейный напиток на молоке	158,67	158,67	132	132	29,33	29,33	1,25	1,25
Хлеб пшеничный	14,8	14,8	87,2	87,2	13,2	13,2	0,44	0,44
	301,02	301,02	372,89	372,89	78,12	78,12	2,24	2,24
ОБЕД								
Суп картофельный с крупой	26,5	26,5	56	56	23	23	0,9	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	14,6	19,47	203,8	271,8	105	140	0,75	1
Котлета куриная	14,85	18,56	93,17	116,46	17,82	22,31	1,45	2,45
Компот из сухофруктов	49,5	49,5	46	46	32,03	32,03	0,96	0,96
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	10,5	10,5	47,4	47,4	14,1	14,1	1,18	1,18
	115,95	124,53	446,37	537,66	191,95	231,44	5,24	6,49
	398,22	480,49	728,54	870,35	230,12	269,61	6,7	8,15

