|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 1 (понедельник) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Овощи маринов. порц. | 40 | 50 | 0,44 | 0,66 | 0,08 | 0,12 | 1,52 | 2,28 | 7,8 | 11,7 |
| Колбаса отварная  | 50 | 70 | 4,95 | 6,93 | 8,95 | 12,5 | 0,8 | 1,1 | 103,5 | 144,9 |
| Макаронные изделия отварные  | 150 | 170 | 5,1 | 5,78 | 4,35 | 4,93 | 25,3 | 30,3 | 180 | 216 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Зефир | шт/30 | шт/30 | 0,24 | 0,24 |   |   | 13,5 | 13,5 | 80,2 | 80,2 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 88 | 88 |
| **итого** |  |  | **14,03** | **17,76** | **15,44** | **19,94** | **68,18** | **79,08** | **498,1** | **598,7** |
| **Обед** |  |
| Салат "Розовый" с маслом растительным | 50 | 100 | 2,8 | 5,6 | 7,4 | 14,8 | 1,8 | 3,6 | 85 | 170 |
| Рассольник "Школьный" со сметаной | 250/5 | 250/5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 11,8 | 11,8 | 82,5 | 82,5 |
| **Птица в сыре** | 65 | 130 | 20,2 | 40,4 | 19,88 | 39,76 | 0,65 | 1,3 | 172,3 | 344,6 |
|  Рагу из овощей или капуста тушенная или капуста тушенная с яблоками | 130 | 150 | 3,6 | 4,2 | 4,8 | 5,5 | 20,3 | 23,4 | 154 | 177 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 21,8 | 21,8 | 88 | 88 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,62 | 1,62 | 0,3 | 0,3 | 14,64 | 14,64 | 48,4 | 48,4 |
| **итого** |  |  | **32,12** | **56,57** | **36,24** | **64,55** | **80,65** | **91,04** | **668,8** | **968,4** |
| **Полдник** |  |
| **Коврижка по-домашнему или яблочный штрудель** | 100 | 100 | 6,1 | 6,1 | 4,7 | 4,7 | 50,5 | 50,5 | 167 | 167 |
| **Напиток "Витаминный"из клюквенного припаса** | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 17,5 | 14,5 | 100 | 100 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 12,7 | 12,7 | 90 | 90 |
| **итого** |   |   | **7,1** | **7,1** | **4,7** | **4,7** | **80,7** | **77,7** | **357** | **357** |
|  | **53,25** | **81,43** | **56,38** | **89,19** | **229,53** | **247,82** | **1523,9** | **1924,1** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **21,7%** | **25,3%** | **белки** | **14,3** | **17,4** |  |  |  |
| **Обед** | **29,1%** | **35,9%** | **жиры** | **29,9** | **30,2** |  |  |  |
| **Полдник** | **15,5%** | **13,2%** | **углеводы** | **61,8** | **52,8** |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 2 (вторник) первая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| **Котлета натуральная рубленная "Нежная"** | 50 | 75 | 7,85 | 11,7 | 14,9 | 22,3 | 3,05 | 4,6 | 182,5 | 273 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 150 | 3 | 4,5 | 3 | 4,5 | 14,6 | 21,9 | 126,1 | 145,5 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 200 | 1,4 | 1,4 | 1 | 1 | 20,2 | 20,2 | 96 | 96 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Фрукты | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 12,7 | 12,7 | 105 | 105 |
| **итого** |  | 455 | **14,35** | **20,55** | **19,56** | **28,79** | **60,21** | **73,9** | **548,2** | **677,4** |
| **Обед** |  |
| **Салат "Светофорчик"** | **50** | **100** | **1,43** | **2,87** | **3,09** | **6,18** | **2,9** | **5,8** | **63** | **126** |
| Суп картофкльный с макаронными изделиями и мясрм отварным | 250/20 | 250/20 | 3,75 | 3,75 | 8,3 | 8,3 | 22,3 | 22,3 | 145 | 145 |
| **Котлеты рыбные с рисом** | 75 | 100 | 9,4 | 12,5 | 3,96 | 5,28 | 16 | 21,3 | 137 | 183 |
| Пюре картофельное  | 130 | 150 | 2,7 | 3,2 | 4,29 | 4,95 | 17,4 | 20,1 | 119,6 | 138 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 15,6 | 15,6 | 110 | 110 |
| Булочка сдобная  | 50 | 50 | 3,5 | 3,5 | 0,25 | 0,28 | 45 | 45 | 156 | 156 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| **итого** |  |   | **23,28** | **29,17** | **21,35** | **26,78** | **128,86** | **144,6** | **769,2** | **915,9** |
| **Полдник** |  |
| **Запеканка из творога "Зебра" со сметаной или запеканка творожно-шоколадная со сметаной**  | 100/10 | 100/10 | 16,4 | 16,4 | 10,57 | 10,57 | 27,9 | 27,9 | 303 | 303 |
| Чай с сахаром | 188,7/11,3 | 188,7/11,3 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| **итого** |  |   | **16,6** | **16,6** | **10,63** | **10,63** | **42,9** | **42,9** | **359** | **359** |
|  | **54,23** | **66,32** | **51,54** | **66,2** | **231,97** | **261,4** | **1676,4** | **1952,3** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **23,3%** | **25,3%** | **белки** |  |  | **13,3** | **13,9** |  |  |  |
| **Обед** | **32,7%** | **31,6%** | **жиры** |  |  | **30,2** | **31,5** |  |  |  |
| **Полдник** | **15,3%** | **12,8%** | **углеводы** |  |  | **56,7** | **55,3** |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 3 (среда) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Овощи маринов. порц. | 40 | 60 | 0,44 | 0,66 | 0,08 | 0,12 | 1,52 | 2,28 | 10 | 15 |
| Омлет натуральный с маслом или омлет с сыром | 105/5 (115/5) | 105/5 (115/5) | 10,5 | 10,5 | 13,2 | 13,2 | 1,8 | 1,8 | 200 | 200 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 98 | 98 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 35 | 1,6 | 1,7 | 7,5 | 8,75 | 9,8 | 11,4 | 134 | 163,5 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| **итого** |  |   | **15,84** | **17,01** | **22,84** | **24,46** | **40,18** | **47,38** | **480,6** | **540,4** |
| **Обед** |  |
| Салат "Заря" с маслом растительным | 50 | 100 | 1,25 | 2,5 | 4,9 | 9,8 | 3,2 | 6,4 | 70,5 | 141 |
| Щи со свежей (или квашеной) капусты с картофелем со сметаной  | 250/5 | 250/5 | 1,8 | 1,8 | 3,78 | 3,78 | 5,86 | 5,86 | 67 | 67 |
| **Котлеты "Классные" или котлета "Деревенская"** | 75 | 100 | 11,8 | 15,7 | 6,15 | 8,2 | 10,5 | 14 | 145,5 | 194 |
| Каша перловая вязкая | 150 | 180 | 3 | 3,6 | 3,75 | 4,5 | 20,7 | 24,8 | 129 | 158,4 |
| **Напиток "Фантастик"** | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0,12 | 0,12 | 17,04 | 17,04 | 70 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2,43 | 2,43 | 0,3 | 0,3 | 14,64 | 14,64 | 72,6 | 72,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Фрукты | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 100 | 100 |
| **итого** |  |   | **22,58** | **29,18** | **20,06** | **28,09** | **91,4** | **107,04** | **693,2** | **860,9** |
| **Полдник** |  |
| Бабка картофельная с жареным шпиком и луком со сметаной | 100/10 | 100/10 | 9,4 | 9,4 | 6,1 | 6,1 | 15,6 | 15,6 | 196,2 | 196,2 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 75 | 75 |
| **итого** |  |   | **10,2** | **10,2** | **6,9** | **6,9** | **35,2** | **35,2** | **271,2** | **271,2** |
|  | **48,62** | **56,39** | **49,8** | **59,45** | **166,78** | **189,62** | **1445** | **1672,5** |
|  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,9%** | **13,2%** | **белки** |  |  | **12,8** | **13,2** |  |  |  |
| **Обед** | **30,0%** | **31,9%** | **жиры** |  |  | **32,1** | **32,2** |  |  |  |
| **Полдник** | **11,8%** | **10,0** | **углеводы** |  |  | **55,1** | **55,3** |  |  |  |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 4 (четверг) первая неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Огрурцы соленые или марин.. порц. | 20 | 50 | 0,44 | 1,1 | 0,08 | 0,2 | 1,52 | 3,8 | 7,8 | 19,5 |
| **Котлета "Золотая рыбка"** | 75 | 100 | 11,4 | 15,2 | 6,45 | 8,6 | 12 | 16 | 144 | 192 |
| Пюре картофельное с морковью | 130 | 150 | 2,77 | 3,2 | 4,29 | 4,95 | 17,4 | 20,1 | 119,6 | 138 |
| Чай с сахаром | 188,7/11,3 | 188,7/11,3 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Бутерброд с маслом | 30 | 35 | 1,6 | 1,7 | 7,5 | 8,75 | 9,8 | 11,4 | 114 | 132 |
| **итого** |  |   | **18,11** | **23,95** | **19,04** | **23,55** | **65,38** | **80,8** | **480** | **595,4** |
| **Обед** |  |
| **Салат "Морской бриз"** или Салат из белокоч. капусты с яблоками и сыром с м/р или салат из белокочанной капусты с морковью  | 80 | 100 | 2,56 | 3,2 | 9,12 | 11,4 | 11,76 | 14,7 | 138,4 | 173 |
| Борщ с картофелем со сметаной  | 250/5 | 250/5 | 2,5 | 2,5 | 4,25 | 4,25 | 18,25 | 18,25 | 120 | 120 |
| **Мясо тушеное "Вкусное"**  | 50/50 | 75/50 | 7,9 | 11,85 | 4,1 | 6,15 | 7 | 10,5 | 97 | 145,5 |
| Каша вязкая рисовая | 150 | 180 | 2,1 | 2,552 | 4,05 | 4,86 | 22,35 | 26,8 | 135 | 162 |
| **Напиток"Витаминный"**(из клюквенного припаса) | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,64 | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 66 | 99 |
| Фрукты | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 120 | 120 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| **итого** |  |   | **21** | **28,212** | **23,86** | **29,57** | **121,9** | **144,47** | **810** | **972,4** |
| **Полдник** |   |
| Пирожок печеный с повидлом | 50 | 50 | 3,4 | 3,4 | 3,5 | 3,5 | 35 | 35 | 120 | 120 |
|  Молоко или кисломолочный напиток  | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
| **итого** |  |   | **9,4** | **9,4** | **10,3** | **10,3** | **53** | **53** | **357** | **357** |
|  | **48,51** | **61,562** | **53,2** | **63,42** | **240,28** | **278,27** | **1647** | **1924,8** |
|  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,9%** | **22,1%** | **белки** |  |  | **12,1** | **13,1** |  |  |  |
| **Обед** | **35,2%** | **36,0%** | **жиры** |  |  | **30,0** | **32,1** |  |  |  |

Полдник 15,5% 13,2% углеводы 59,8 59,3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 5 (пятница) первая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| **Филе из птицы "Обжорка"** | 50 | 70 | 6 | 8,4 | 8,5 | 12,75 | 0,1 | 0,14 | 127 | 193 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 4,05 | 4,86 | 21,15 | 25,38 | 133,5 | 160,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,8 | 2,8 | 23,4 | 23,4 | 134 | 134 |
| Фрукты | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 45 | 45 |
| **итого** |  |   | **14,85** | **18,73** | **16,41** | **21,8** | **64,11** | **73,22** | **478,1** | **590,1** |
| **Обед** |   |
| **Салат "Зорачка" с маслом растительным**  | 50 | 80 | 0,75 | 1,2 | 6,9 | 8,32 | 4,05 | 6,48 | 80,5 | 128,8 |
| Суп молочный с крупой или затирка с молоком | 250 | 250 | 7,25 | 7,25 | 6,25 | 6,25 | 24 | 24 | 182 | 182 |
|  **Митболы "Смак"** или тефтели | 60/50 | 80/40 | 6,4 | 8,5 | 15,7 | 20,9 | 1,7 | 2,04 | 130 | 173 |
| Картофель отварной | 130 | 150 | 3,2 | 3,8 | 4,95 | 5,94 | 20,1 | 30,1 | 138 | 166 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 11,7 | 11,7 | 48 | 48 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 3,24 | 4,86 | 0,4 | 0,6 | 19,52 | 29,28 | 96,8 | 145 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| **итого** |  |   | **22,84** | **28,46** | **34,86** | **43** | **90,73** | **118,1** | **713,9** | **900,7** |
| **Полдник** |   |
| Зефир | шт/60 | шт/60 | 0,48 | 0,48 |   |   | 45 | 45 | 230 | 230 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
| **итого** |  |   | **1,28** | **1,28** | **0,8** | **0,8** | **64,6** | **64,6** | **280** | **280** |
|  | **38,97** | **48,47** | **52,07** | **65,6** | **219,44** | **255,92** | **1472** | **1770,8** |
|  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **20,8%** | **21,9%** | **белки** | **10,9** | **11,2** |  |  |  |
| **Обед** | **31,0%** | **33,4%** | **жиры** | **32,3** | **32,1** |  |  |  |
| **Полдник** | **12,2%** | **10,4%** | **углеводы** | **60,3** | **59,3** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 1 (понедельник) вторая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Колбаса отварная | 30 | 50 | 4,26 | 7,1 | 4,32 | 7,2 | 5,28 | 8,8 | 87,6 | 146 |
| Рагу из овощей | 150 | 150 | 2,55 | 2,55 | 10,5 | 10,5 | 14,25 | 14,25 | 133,5 | 133,5 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 200 | 2,51 | 2,51 | 1,5 | 1,5 | 17,73 | 17,73 | 97,97 | 97,97 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Мармелад | шт/40 | шт/40 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 19 | 19 | 145 | 145 |
| **итого** |  |   | **11,42** | **15,11** | **16,98** | **20,19** | **65,92** | **74,28** | **502,67** | **580,37** |
| **Обед** |  |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 80 | 100 | 2,72 | 3,4 | 7 | 8,75 | 6,32 | 7,6 | 110,4 | 138 |
| Суп картофельный с клецками или суп картофельный с бобовыми  | 250 | 250 | 2,25 | 2,25 | 5 | 5 | 11 | 11 | 80 | 80 |
| **Плов "Домашний" из филе птицы**  | 75/120 | 75/120 | 22 | 22 | 8 | 8 | 34 | 34 | 294 | 294 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Ватрушка | 50 | 50 | 3,5 | 3,5 | 0,25 | 0,28 | 45 | 45 | 196 | 196 |
| **итого** |  |   | **32,97** | **34,5** | **21,71** | **23,82** | **125,58** | **131,7** | **769** | **815,9** |
| **Полдник** |   |
| **Манник "Полосатик" Вар 2**  | 100 | 100 | 6,4 | 6,4 | 8,9 | 8,9 | 38 | 38 | 251 | 251 |
| Чай с сахаром | 188,7/11,3 | 188,7/11,3 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 9,4 | 9,4 | 56 | 56 |
| Фрукты  | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 11,3 | 11,3 | 49 | 49 |
| **итого** |  |   | **7** | **7** | **8,9** | **8,9** | **58,7** | **58,7** | **356** | **356** |
|  | **51,39** | **56,61** | **47,59** | **52,91** | **250,2** | **264,68** | **1627,67** | **1752,27** |
|  | **6-10 лет** |  **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **21,9%** | **21,5%** | **белки** | **12,9** | **13,2** |  |  |  |
| **Обед** | **33,4%** | **30,0%** | **жиры** | **30,0** | **30,4** |  |  |  |
| **Полдник** | **15,5%** | **13,2%** | **углеводы** | **60,3** | **60,2** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 2 (вторник) вторая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Запеканка из творога со сметаной или соусом шоколадным или сырники со сметаной или соусом шоколадным | 150/15 | 200/20 | 21 | 28 | 13,5 | 18 | 25,7 | 34,3 | 394,5 | 526 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,8 | 2,8 | 23,4 | 23,4 | 134 | 134 |
| **итого** |  |   | **24,6** | **31,6** | **16,3** | **20,8** | **49,1** | **57,7** | **528,5** | **660** |
| **Обед** |  |
| **Салат "Шахтерский" (фирменное блюдо)** | **50** | **100** | **4,4** | **8,8** | **9,15** | **18,3** | **0,95** | **1,9** | **131** | **262** |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 250/5  | 2,25 | 2,25 | 4,25 | 4,25 | 16,5 | 16,5 | 112,5 | 112,5 |
| Котлета рыбная "Фантазия" | 75 | 100 | 12 | 16 | 9,45 | 12,6 | 5,62 | 7,5 | 155,3 | 207 |
| **Картофельные дольки запеченные**  | 130 | 150 | 3,2 | 3,8 | 5,95 | 5,94 | 23 | 21,14 | 138 | 166 |
| **Напиток лимонный**  | 200 | 200 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 14 | 14 | 130 | 130 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| **итого** |  |   | **23,75** | **33,6** | **29,46** | **42,08** | **69,73** | **75,54** | **705,4** | **935,4** |
| **Полдник** |  |
| Омлет с сыром с маслом сливочным | 115/5 | 115/5 | 1,2 | 1,2 | 5,6 | 5,6 | 35 | 35 | 150 | 150 |
| Кисель из сока | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 32,4 | 32,4 | 130 | 130 |
| Фрукты  | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 11,3 | 11,3 | 49 | 49 |
| **итого** |  |   | **1,9** | **1,9** | **5,6** | **5,6** | **78,7** | **78,7** | **329** | **329** |
|  | **50,25** | **67,1** | **51,36** | **68,48** | **197,53** | **211,94** | **1562,9** | **1924,4** |
|  | **6-10 лет** | **14-17лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **14-17лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **23,0%** | **24,4%** | **белки** | **13,2** | **14,3** |  |  |  |
| **Обед** | **30,6%** | **35,2%** | **жиры** | **30,3** | **32,3** |  |  |  |
| **Полдник** | **14,3%** | **12,2%** | **углеводы** | **55,0** | **55,3** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 3 (среда) вторая неделя** |
| **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Овощи маринов.. порц. | 30 | 50 | 0,44 | 0,66 | 0,08 | 0,12 | 1,52 | 2,28 | 7,8 | 11,7 |
| Оладьи из печени **или мясные гнезда**  | 50 | 75 | 10,1 | 15,15 | 5,1 | 7,65 | 5,6 | 7,9 | 138 | 207 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 200 | 4,5 | 6 | 3,8 | 5 | 21,9 | 29,2 | 145,5 | 194 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 200 | 3,6 | 3,6 | 2,8 | 2,8 | 23,4 | 23,4 | 134 | 134 |
| Фрукты  | шт/150 | шт/150 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 11,3 | 11,3 | 49 | 49 |
| **итого** |  |   | **20,74** | **28,36** | **12,44** | **16,56** | **73,38** | **88,58** | **512,9** | **653,6** |
| **Обед** |  |
| Салат "Восторг" с маслом растительным  | 50 | 100 | 0,7 | 1,4 | 3,05 | 5 | 10 | 20 | 50,5 | 101 |
| Борщ с картофелем со сметаной | 250/5 | 250/5 | 2,75 | 2,75 | 6,5 | 6,5 | 9,3 | 9,3 | 165 | 165 |
| Колбаски по-слуцки или колбаски по-могилевски **или свинина, запеченная с сыром**  | 65 | 70 | 5,5 | 7,7 | 13,1 | 18,4 | 7,35 | 10,3 | 172 | 185 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 150 | 3 | 3 | 3,15 | 3,15 | 23 | 23 | 115,5 | 115,5 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 130 | 130 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,43 | 4,05 | 0,3 | 0,5 | 14,64 | 24,4 | 72,6 | 121 |
| **итого** |  |   | **16,88** | **22,25** | **27,56** | **35,34** | **93,55** | **121,1** | **744,2** | **875,4** |
| **Полдник** |  |
| Булочка сдобная  | 50 | 50 | 3 | 3 | 5,3 | 5,3 | 35 | 35 | 165 | 165 |
| Кефир | 200 | 200 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 8,2 | 8,2 | 117 | 117 |
| **итого** |  |   | **8,6** | **8,6** | **11,7** | **11,7** | **43,2** | **43,2** | **282** | **282** |
|  | **46,22** | **59,21** | **51,7** | **63,6** | **210,13** | **252,88** | **1539,1** | **1811** |
|  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **14-18лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **22,3%** | **25,3%** | **белки** | **12,3** | **13,4** |  |  |  |
| **Обед** | **32,4%** | **32,4%** | **жиры**  | **31,2** | **32,3** |  |  |  |
| **Полдник** | **12,3%** | **10,4%** | **углеводы** | **56,0** | **57,3** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 4 (четверг) вторая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| **Филе из птицы в яйце** | 50 | 75 | 6,75 | 10,13 | 8,75 | 13,12 | 5,5 | 8,25 | 127,5 | 191,25 |
| Каша пшенная или овсяная вязкая  | 150 | 180 | 5,85 | 7,8 | 5,7 | 7,6 | 24,6 | 32,8 | 173,1 | 207,6 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Фрукты | шт/200 | шт/200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 90 | 90 |
| Чай с сахаром  | 188,7/11,3 | 188,7/11,3 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 88 | 88 |
| **итого** |  |   | **16,7** | **22,88** | **17,31** | **23,91** | **76,76** | **92,55** | **517,2** | **634,75** |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |
| Салат "Заря" или "Бурячок" | 80 | 100 | 0,96 | 1,2 | 4,16 | 5,2 | 8,72 | 10,9 | 75,2 | 94 |
| Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне | 250/5 | 250/5 | 2,25 | 2,25 | 6,25 | 6,25 | 14,25 | 14,25 | 122,5 | 122,5 |
| Гуляш из свинины | 50/50 | 75/75 | 10,4 | 13,9 | 19 | 20,5 | 2,93 | 3,9 | 121,5 | 162 |
| Макаронные изделия отварные  | 130 | 150 | 10,2 | 12,24 | 4,35 | 5,22 | 30,3 | 36,36 | 180 | 216 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 200 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 25,2 | 25,2 | 100 | 100 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 | 2,43 | 4,05 | 0,3 | 0,5 | 14,64 | 24,4 | 72,6 | 121 |
| **итого** |  |   | **28,54** | **36,79** | **34,72** | **38,66** | **105,7** | **129,51** | **710,4** | **873,4** |
| **Полдник** |  |
| **Пудинг творожно-яблочный (фирменное блюдо) со сметаной** | 100/10 | 100/10 | 5,9 | 5,9 | 2,6 | 2,6 | 23 | 23 | 280 | 280 |
| Сок  | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | 50 | 50 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **итого** |  |   | **6,7** | **6,7** | **3,4** | **3,4** | **42,6** | **42,6** | **330** | **330** |
|  | **51,94** | **66,37** | **55,43** | **65,97** | **225,06** | **264,66** | **1557,6** | **1838,15** |
|  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18лет** |  |  |  |
| **Завтрак** | **22,5%** | **23,5%** |  | **13,7** | **14,8** |  |  |  |
| **Обед** | **30,9%** | **32,3%** |  | **32,1** | **32,0** |  |  |  |
| **Полдник** | **14,3%** | **12,2%** |  | **59,2** | **59,0** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименовние блюда** | **выход** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **энергетическая ценность, ккал** |
| **ДЕНЬ 5 (пятница) вторая неделя** |
|  **Второй завтрак** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 лет** | **11-18лет** | **6-10 л** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** | **6-10 лет** | **11-18 лет** |
| Овощи маринов.. порц. | 30 | 50 | 0,44 | 1,1 | 0,08 | 0,2 | 1,52 | 3,8 | 7,8 | 19,5 |
| Плов  | 50/120 | 75/180 | 12,3 | 17,88 | 6 | 9 | 28,9 | 35 | 242 | 350 |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,7 | 2,55 | 0,66 | 0,99 | 9,66 | 14,5 | 38,6 | 57,9 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 5,7 | 5,7 | 7,9 | 7,9 | 9,7 | 9,7 | 135 | 135 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 1,6 | 1,6 | 1,4 | 1,4 | 17,4 | 17,4 | 88 | 88 |
| **итого** |  |   | **21,74** | **28,83** | **16,04** | **19,49** | **67,18** | **80,4** | **511,4** | **650,4** |
| **Обед** |  |
| **Салат "Веселые ребята" с маслом растительным** или салат из квашеной капусты с маслом растительным | 70 | 90 | 2,38 | 3,06 | 5,53 | 7,1 | 3,97 | 5,1 | 79,6 | 102,3 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/30 | 250/30 | 1,75 | 1,75 | 3 | 3 | 10,75 | 10,75 | 75 | 75 |
| **Рыба жареная** | 75 | 100 | 18,75 | 20 | 6,8 | 10,2 | 3,7 | 5,6 | 109 | 163,5 |
| Картофельное пюре  | 100 | 150 | 2,1 | 3,2 | 3,3 | 4,95 | 13,4 | 20,1 | 92 | 138 |
| Кисель из клюквенного припаса | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 67 | 67 | 264 | 264 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,64 | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 13,68 | 20,52 | 66 | 99 |
| **итого** |  |   | **27,62** | **31,97** | **19,11** | **25,97** | **112,5** | **129,07** | **685,6** | **841,8** |
| **Полдник** |  |
| **Пицца "Школьная с сыром "**  | 100 | 100 | 0,24 | 0,24 | 5,7 | 5,7 | 30,8 | 30,8 | 151 | 151 |
| Чай с сахаром | 188,7/11,3 | 188,7/11,3 | 0,2 | 0,2 | 0,06 | 0,06 | 15 | 15 | 56 | 56 |
| Фрукты | шт/150 | шт/150 | 0,3 | 0,6 | 0,3 | 0,6 | 7,3 | 14,7 | 100 | 100 |
| **итого** |  |   | **0,74** | **1,04** | **6,06** | **6,36** | **53,1** | **60,5** | **307** | **307** |
|  | **50,1** | **61,84** | **41,21** | **51,82** | **232,78** | **269,97** | **1504** | **1799,2** |
|  | **6-10 лет** | **11-18 лет** |  |  |  | **6-10 лет** | **11-18лет** |   |   |   |
| **Завтрак** | **22,2%** | **24,1%** | **белки** | **13,7** | **14,1** |   |   |   |
| **Обед** | **30,1%** | **31,2%** | **жиры** | **30,0** | **32,2** |   |   |   |
| **Полдник** | **13,3%** | **11,4%** | **углеводы** | **60,1** | **60,3** |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Инженер-технолог ГУ "Воложинский районный центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций"  |   | Журкевич Е.А. |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |