

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.И.Замыслова  
" 02 " сентября 2024 года

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
завтраков, обедов горячего питания учащихся 1-11 классов (для 2-х возрастных категорий)  
МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона

1 Неделя

День 1 (понедельник) Завтрак

№ сб/реч	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	250/10	17,00	18,13	19,97	21,30	56,90	60,69	470,50	501,87	0,20	0,28	10,94	13,44	0,17	0,22	2,45	2,93	244,99	265,04	376,19	403,96	30,80	34,60	0,42	1,00
686	Чай с лимоном и сахарным песком	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67
	Фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
	Итого:			18,00	19,13	20,37	21,70	79,40	83,19	572,80	604,17	0,20	0,28	177	179,50	0,17	0,22	2,75	3,23	296,15	316,20	413,93	441,70	58,90	62,70	1,70	2,28

Обед

№ сб/реч	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
72	Салат из свежих овощей (огурцы,зелень) с маслом	60	100	0,66	1,10	12,00	20,00	4,28	7,13	53,80	89,67	0,02	0,03	9,15	15,25	0,00	0,00	0,24	0,40	60,01	100,02	26,43	44,05	8,80	14,67	0,48	0,80
	Рассольник с куриной грудкой с зеленью и сметаной	200	250	2,60	3,25	8,40	10,50	40,00	50,00	200,20	250,25	0,05	0,06	6,43	8,04	0,10	0,13	1,42	1,78	44,66	55,83	36,16	45,20	10,00	12,50	0,22	0,28
	Капуста тушеная с сосиской	150/35	200/35	20,06	26,33	4,98	6,53	14,46	18,99	247,59	330,12	0,17	0,23	4,82	6,43	0,14	0,17	1,15	1,53	174,78	233,04	345,42	460,56	21,59	28,79	0,54	0,72
	Напиток из яблок,компотной смеси ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	154,00	154,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	20,57	20,57	10,00	10,00	11,48	11,48	0,34	0,34
	Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
	Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
	Итого:			27,82	36,59	26,44	38,44	115,67	142,33	782,48	996,98	0,35	0,48	22,00	31,32	0,24	0,30	3,40	4,38	383,20	528,29	533,81	725,24	86,32	117,16	4,18	5,85

День 2 (вторник)

Завтрак

№ сб/реч	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
686	Запеканка творожная со сметаной сахарным песком	150/5	200/5	9,66	12,88	12,48	16,64	40,85	54,47	283,60	378,13	0,11	0,15	9,71	12,95	0,18	0,24	0,00	0,00	215,00	286,67	189,90	253,32	20,30	27,07	0,41	0,55
	Чай с лимоном и сахарным песком	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
	Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67



Итого:		12,47	16,52	13,26	17,68	72,61	91,75	426,10	548,13	0,16	0,22	13,77	17,01	0,18	0,24	0,05	0,07	245,01	321,63	226,21	299,36	52,00	67,47	2,99	3,80		
№ сб/реп	<b>Обед</b>																										
	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
с 7 до 11 лет		с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe
133	Салат из свежих помидоров с луком с подсолнечным маслом																										
246	60	100	0,84	1,40	2,46	4,10	1,98	3,30	44,20	73,67	0,00	0,00	8,00	13,33	0,00	0,00	2,24	3,73	86,51	144,18	34,60	57,67	0,00	0,00	0,12	0,20	
15	Щи из свежей капусты с куриной грудкой, зеленью сметаной																										
588	200	250	6,60	8,25	7,00	8,75	20,80	26,00	172,00	215,00	0,15	0,19	9,60	12,00	0,25	0,32	0,10	0,13	67,68	84,60	57,21	71,51	27,76	34,70	1,00	1,25	
588	Макароны отварные																										
	150	180	9,45	11,34	11,70	14,04	42,60	51,12	244,50	293,40	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	1,32	56,82	68,18	254,88	305,86	19,93	23,92	0,37	0,44	
	Гуляш из курицы																										
	35	35	4,26	4,26	9,33	9,33	6,48	6,48	79,74	79,74	0,06	0,06	0,67	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	16,90	16,90	116,32	116,32	4,58	4,58	0,31	0,31	
	Компот из свежих яблок,компотной смеси ягод																										
	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	34,13	34,13	3,64	3,64	2,07	2,07	0,27	0,27	
	Хлеб ржаной																										
	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74	
	Хлеб пшеничный																										
	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97		
Итого:			25,25	30,76	31,55	37,63	133,19	157,51	809,33	976,75	0,39	0,49	21,47	29,20	0,25	0,32	3,69	5,51	345,22	466,82	582,45	720,43	88,79	114,99	4,67	6,18	

День 3 (среда) Завтрак

Итого:		16,47	21,85	19,26	25,68	74,61	94,41	558,10	712,20	0,23	0,31	14,00	17,31	0,17	0,23	2,39	3,19	272,00	357,61	394,50	523,63	63,44	82,72	2,96	3,76		
№ сб/реп	<b>Обед</b>																										
	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
с 7 до 11 лет		с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe
262	Винегрет																										
686	150/10/5	200/10/5	13,66	18,21	18,48	24,64	42,85	57,13	415,60	542,20	0,18	0,24	9,94	13,25	0,17	0,23	2,34	3,12	241,99	322,65	358,19	477,59	31,74	42,32	0,38	0,51	
	Чай с лимоном и сахарным песком																										
	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58	
	Фрукты в ассортименте																										
	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70		
	Хлеб пшеничный																										
	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67		
Итого:			16,47	21,85	19,26	25,68	74,61	94,41	558,10	712,20	0,23	0,31	14,00	17,31	0,17	0,23	2,39	3,19	272,00	357,61	394,50	523,63	63,44	82,72	2,96	3,76	
№ сб/реп	<b>Обед</b>																										
	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
с 7 до 11 лет		с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe
72	Салат из свежей капусты со свеклой с маслом																										
134	60	100	0,66	1,10	9,46	15,77	4,28	7,13	53,80	89,67	0,03	0,05	6,31	10,52	0,05	0,08	2,76	4,60	34,81	58,02	13,26	22,10	5,04	8,40	0,32	0,53	
443	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью																										
648	200	250	7,90	8,30	5,60	6,40	17,08	22,30	123,60	154,50	0,15	0,19	9,60	12,00	0,25	0,32	0,10	0,13	67,68	84,60	57,21	71,51	27,76	34,70	1,00	1,25	
	Макароны отварные.Рыба тушеная																										
	150/60	150/60	14,66	16,85	11,86	13,64	69,31	80,65	400,43	400,49	0,05	0,06	2,57	2,96	0,00	0,00	0,32	0,37	190,83	219,45	365,11	419,88	20,88	24,01	0,08	0,09	
	Компот из свежих яблок,компотной смеси ягод																										
	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	30,60	118,00	118,00	0,00	0,00	2,13	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15	
	Хлеб ржаной																										
	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74	



Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
Итого:			27,12	31,56	27,98	37,22	146,80	175,49	822,72	935,60	0,34	0,46	20,61	27,61	0,30	0,40	3,43	5,43	381,00	485,40	551,38	678,92	89,13	117,83	4,15	5,73

День 4 (четверг) Завтрак

№ сб/реп	262 694	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
		Макароны с сыром	150/5	200/5	12,66	16,88	10,48	13,97	40,85	54,47	245,50	327,33	0,17	0,22	14,22	18,96	0,12	0,16	2,41	3,21	169,95	226,60	314,32	419,09	4,56	6,08	0,79	1,05
		Какао	200	200	4,70	4,70	5,00	5,00	21,80	21,80	187,00	187,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	67,50	67,50	30,80	30,80	0,37	0,37
		Масло	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,04	0,10	0,10	2,40	2,40	0,01	0,01	0,04	0,04	0,02	0,02
		фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
		Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67
		Итого:			19,95	25,00	23,51	27,26	79,34	98,48	581,10	690,43	0,26	0,33	15,20	19,94	0,19	0,23	2,56	3,38	278,00	339,60	411,00	525,50	61,50	71,72	3,18	4,11

Обед

№ сб/реп	21 133 463 401	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
		Салат из свежих овощей (морковь, со сметаной)	60	100	1,02	1,70	1,80	3,00	21,36	35,60	35,28	58,80	0,08	0,13	7,84	13,07	0,19	0,32	0,18	0,30	85,59	142,65	36,22	60,37	0,00	0,00	0,59	0,98
		Суп картофельно-рисовый с зеленью с куриной грудкой	200	250	3,60	4,50	8,50	10,63	28,00	35,00	150,00	187,50	0,03	0,04	10,96	13,70	0,02	0,03	0,20	0,21	34,67	43,33	32,18	40,23	9,96	12,45	0,40	0,50
		Картофельное пюре	150	180	11,40	13,68	10,80	12,96	31,25	37,50	335,50	402,60	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	1,26	18,56	22,27	93,80	112,56	26,03	32,53	0,11	0,13
		Котлета из курицы	35/35	35/53	3,25	4,88	1,52	2,29	0,93	1,40	30,80	46,20	0,04	0,06	0,61	0,92	0,00	0,00	1,39	2,11	86,13	130,43	200,31	303,32	12,29	18,61	0,30	0,45
		Кисель из концентрата (витаминизированный)	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	60,57	60,57	10,00	10,00	4,48	4,48	0,17	0,17
		Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
		Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
		Итого:			23,77	30,67	23,68	30,29	138,47	175,71	802,47	992,04	0,35	0,50	21,01	29,29	0,21	0,35	3,41	4,55	368,70	518,08	488,31	691,91	87,21	117,79	4,17	5,94

День 5 (пятница) Завтрак

№ сб/реп	262 686	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
			с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
		Каша манная с маслом и вареньем	150/5/38	200/5/38	12,66	16,88	17,48	23,31	40,85	54,47	416,47	542,20	0,18	0,24	10,68	14,24	0,19	0,25	1,94	2,59	237,85	317,13	313,54	418,05	25,49	33,99	0,40	0,53
		Чай с лимоном и сахарным песком	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	17,14	17,14	5,60	5,60	0,58	0,58
		фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
		Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	70,01	93,35	26,10	34,80	2,00	2,67
		Итого:			15,47	20,52	18,26	24,35	72,61	91,75	558,97	712,20	0,23	0,31	14,74	18,30	0,19	0,25	1,99	2,66	267,86	352,09	400,69	528,54	57,19	74,39	2,98	3,78



		Обед																									
№ с/р	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
	Суп картофельный овощной с зеленью	200/10	250/10	5,60	7,00	6,70	8,30	14,80	18,50	138,00	172,50	0,02	0,02	7,24	9,05	0,10	0,13	0,70	0,88	57,70	72,13	52,48	65,60	11,16	13,95	0,47	0,59
	Рагу овощное	150	180	2,50	3,00	8,00	9,50	15,20	18,20	143,40	172,10	0,08	0,13	11,10	13,20	0,60	0,70	1,70	2,50	42,15	50,58	60,30	72,36	28,43	34,11	1,20	1,44
	яблок,компотной смеси ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	34,13	34,13	3,64	3,64	2,07	2,07	0,27	0,27
2 Не	Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
Ден	Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
	Итого:			12,20	15,51	15,76	19,21	91,33	107,31	550,29	659,54	0,22	0,32	21,54	25,45	0,70	0,83	2,65	3,71	217,16	275,67	232,22	307,03	76,11	99,85	4,54	6,01

№ с/р		2 Неделя																									
		День 6 (понедельник) Завтрак																									
№ с/р	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe		
	Вермишель молочная с маслом	150/5	200/5	9,66	12,88	12,48	16,64	40,85	54,47	243,60	324,80	0,10	0,13	11,14	14,85	0,19	0,25	0,01	0,01	216,99	289,32	187,79	250,39	16,80	22,40	0,30	0,40
	Чай с лимоном и сахарным песком	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
№ с/р	Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67
Ден	Итого:			12,47	16,52	13,26	17,68	72,61	91,75	386,10	494,80	0,15	0,20	15,20	18,91	0,19	0,25	0,06	0,08	247,00	324,28	224,10	296,43	48,50	62,80	2,88	3,65

		Обед																									
№ с/р	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет В1	с 11 лет и старше В1	с 7 до 11 лет С	с 11 лет и старше С	с 7 до 11 лет А	с 11 лет и старше А	с 7 до 11 лет Е	с 11 лет и старше Е	с 7 до 11 лет Са	с 11 лет и старше Са	с 7 до 11 лет Р	с 11 лет и старше Р	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe		
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень) с маслом	60	100	0,66	1,10	1,20	2,00	4,28	7,13	33,80	56,33	0,02	0,03	5,40	9,00	0,00	0,00	1,74	2,90	12,00	20,00	0,47	0,78	6,70	11,17	0,36	0,60
	Суп картофельно-гречневый с зеленью с куриной грудкой	200/10	250/10	9,13	11,41	6,20	7,70	26,50	44,17	156,00	195,00	0,02	0,03	3,15	3,78	0,09	0,11	0,10	0,13	50,14	62,68	64,73	80,91	9,78	12,23	0,36	0,45
	Овощное рагу с куриным фаршем и сметаной	150	180	3,90	4,68	8,70	10,44	14,70	17,46	208,95	250,74	0,08	0,10	6,86	8,78	0,14	0,17	1,15	1,58	170,64	204,77	209,25	251,10	25,05	30,06	0,50	0,60
	Компот из яблок,компотной смеси ягод	200	200	1,10	1,10	0,00	0,00	25,20	25,20	146,00	146,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,40	0,40	28,44	28,44	3,90	3,90	4,14	4,14	0,24	0,24
Ден	Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
	Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
№ с/р	Итого:			18,69	23,60	17,16	21,55	96,21	128,77	671,64	821,01	0,24	0,33	18,61	24,76	0,23	0,28	3,64	5,34	344,40	434,72	394,15	502,12	80,12	107,32	4,06	5,60

День 7 (вторник) Завтрак







				старше		старше		старше		старше	B1	B1	C	C	A	A	E	E	Ca	Ca		P	Mg	Mg	Fe	Fe	
	Салат из свежих овощей помидоры, огурцы, зелень	60	100	0,84	1,40	2,46	4,10	1,98	3,30	44,20	73,67	0,00	0,00	8,00	13,33	0,00	0,00	0,24	0,40	36,51	60,85	34,60	57,67	0,00	0,00	0,12	0,20
	Суп гороховый картофельный с зеленью	200	250	6,00	7,50	3,20	4,00	15,00	18,75	112,60	140,75	0,06	0,08	5,72	7,15	0,20	0,25	0,88	1,10	28,23	35,29	28,92	36,15	13,87	17,34	0,24	0,30
ДЕН	Плов с овощами	150	180	5,40	6,48	12,90	15,48	24,30	29,16	189,00	226,80	0,11	0,13	3,80	4,56	0,03	0,04	0,53	0,64	68,04	81,65	138,47	166,16	24,79	29,74	0,63	0,76
№	Кисель из концентрата (витаминизированный)	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	38,40	38,40	154,00	154,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	34,13	34,13	3,64	3,64	2,07	2,07	0,27	0,27
сб/	Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
репц	Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
	Итого:			16,74	21,29	19,62	24,99	105,21	124,42	626,69	768,16	0,29	0,38	20,72	28,24	0,23	0,29	1,90	2,47	250,09	330,75	321,43	429,05	75,18	98,87	3,86	5,24

День 9 (четверг) Завтрак

№	сб/	репц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
				с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет B1	с 11 лет и старше B1	с 7 до 11 лет C	с 11 лет и старше C	с 7 до 11 лет A	с 11 лет и старше A	с 7 до 11 лет E	с 11 лет и старше E	с 7 до 11 лет Ca	с 11 лет и старше Ca	с 7 до 11 лет P	с 11 лет и старше P	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
			Каша пшеничная с маслом	45	45	6,24	6,24	11,91	11,91	1,20	1,20	141,52	141,52	0,11	0,11	13,48	13,48	0,09	0,09	2,59	2,59	141,81	141,81	235,68	235,68	1,91	1,91	0,34	0,34
			Масло сливочное	10	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,04	0,10	0,10	2,40	2,40	0,01	0,01	0,04	0,04	0,02	0,02
			Фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
			Какао	200	200	4,70	4,70	5,00	5,00	21,80	21,80	187,00	187,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	67,50	67,50	30,80	30,80	0,37	0,37
21			Хлеб пшеничный	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	29,17	38,90	26,10	34,80	2,00	2,67
			Итого:			14,25	15,08	24,94	25,20	39,69	45,21	477,12	504,62	0,20	0,22	14,46	14,46	0,16	0,16	2,74	2,76	249,86	254,81	332,36	342,09	58,85	67,55	2,73	3,40

Обед

№	сб/	репц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)											
				с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет B1	с 11 лет и старше B1	с 7 до 11 лет C	с 11 лет и старше C	с 7 до 11 лет A	с 11 лет и старше A	с 7 до 11 лет E	с 11 лет и старше E	с 7 до 11 лет Ca	с 11 лет и старше Ca	с 7 до 11 лет P	с 11 лет и старше P	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe		
			Салат из моркови со сметаной	60	100	1,02	1,70	1,80	3,00	21,36	35,60	38,28	63,80	0,08	0,13	7,84	13,07	0,19	0,32	0,18	0,30	85,59	142,65	36,22	60,37	0,00	0,00	0,59	0,98
			Суп картофельно-вермишелевый с зеленью с куриной грудкой	200	250	1,40	1,75	1,40	1,75	11,80	14,75	95,80	119,75	0,03	0,04	10,96	13,70	0,02	0,03	0,20	0,21	34,67	43,33	32,18	40,23	9,96	12,45	0,40	0,50
ДЕН			Гречка рассыпчатая	150	180	11,40	13,68	10,80	12,96	41,25	55,00	255,50	306,60	0,09	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	1,26	18,56	22,27	93,80	112,56	26,03	32,53	0,11	0,13
№			Гуляш из курицы	80	100	12,55	15,68	7,13	8,92	2,96	3,70	147,68	184,60	0,04	0,05	0,61	0,76	0,00	0,00	1,39	1,74	86,13	107,66	200,31	250,38	12,29	15,36	0,30	0,38
сб/			Компот из свежих яблок, компотной смеси ягод	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	30,60	118,00	118,00	0,00	0,00	2,13	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15
репц			Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
			Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
			Итого:			30,27	38,12	22,19	28,04	133,50	174,46	782,15	965,69	0,35	0,49	21,54	29,66	0,21	0,35	3,07	3,84	312,63	439,24	478,31	628,97	83,73	111,06	4,15	5,85

День 10 (пятница) Завтрак

№	сб/	репц	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
				с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет B1	с 11 лет и старше B1	с 7 до 11 лет C	с 11 лет и старше C	с 7 до 11 лет A	с 11 лет и старше A	с 7 до 11 лет E	с 11 лет и старше E	с 7 до 11 лет Ca	с 11 лет и старше Ca	с 7 до 11 лет P	с 11 лет и старше P	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg



№ сб/ рец											B1		C		A		E				Mg		Fe			
Каша манная с маслом и вареньем чай с лимоном и сахарным песком	150/5/38	200/5/38	12,66	16,88	17,48	23,31	40,85	54,47	416,47	542,29	0,18	0,24	10,68	14,24	0,19	0,25	1,94	2,59	237,85	317,13	313,54	418,05	25,49	33,99	0,40	0,53
	200/7/15	200/7/15	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	17,14	17,14	5,60	5,60	0,58	0,58
фрукты в ассортименте	140-220	140-220	0,70	0,70	0,40	0,40	7,30	7,30	42,30	42,30	0,00	0,00	162	162,00	0,00	0,00	0,30	0,30	36,00	36,00	30,60	30,60	22,50	22,50	0,70	0,70
Какао	200	200	4,70	4,70	5,00	5,00	21,80	21,80	187,00	187,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	67,50	67,50	30,80	30,80	0,37	0,37
Хлеб пшеничный бато нарезной	45	60	2,51	3,34	0,78	1,04	16,56	22,08	82,50	110,00	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,07	14,85	19,80	70,01	93,35	26,10	34,80	2,00	2,67
Итого:			15,47	20,52	18,26	24,35	72,61	91,75	558,97	712,29	0,23	0,31	14,74	18,30	0,19	0,25	1,99	2,66	267,86	352,09	400,69	528,54	57,19	74,39	2,98	3,78

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн.цен.,ккал		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше	с 7 до 11 лет B1	с 11 лет и старше B1	с 7 до 11 лет C	с 11 лет и старше C	с 7 до 11 лет A	с 11 лет и старше A	с 7 до 11 лет E	с 11 лет и старше E	с 7 до 11 лет Ca	с 11 лет и старше Ca	с 7 до 11 лет P	с 11 лет и старше P	с 7 до 11 лет Mg	с 11 лет и старше Mg	с 7 до 11 лет Fe	с 11 лет и старше Fe
Салат из свеклы с яблоками, зеленью и подсолнечным маслом	15/ 5	15/ 5	4,19	4,19	4,03	4,03	0,68	0,68	54,14	54,14	0,02	0,02	0,33	0,33	0,00	0,00	0,55	0,55	23,85	23,85	58,33	58,33	4,72	4,72	0,14	0,14
Борщ из свежей капусты, фасоли со сметаной и с зеленью	200	250	12,60	15,75	12,40	15,50	20,00	25,00	157,20	196,50	0,10	0,13	2,21	2,76	0,05	0,06	1,00	1,25	25,86	32,33	140,76	175,95	8,61	10,76	0,12	0,15
Картофельное пюре с маслом	100/50	130/50	6,41	7,69	9,76	11,71	31,44	37,73	272,80	354,64	0,08	0,10	6,86	8,92	0,14	0,18	1,15	1,50	170,64	221,83	209,25	272,03	25,05	32,57	0,50	0,65
Компот из свежих яблок, компотной смеси ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	60,57	60,57	10,00	10,00	4,48	4,48	0,17	0,17
Хлеб ржаной	45	70	0,56	0,86	0,02	0,02	3,45	5,37	16,89	26,27	0,04	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,66	55,47	49,67	77,26	17,05	26,52	1,12	1,74
Хлеб пшеничный	60	80	3,34	4,45	1,04	1,39	22,08	29,44	110,00	146,67	0,07	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	47,52	63,36	66,13	88,17	17,40	23,20	1,48	1,97
Рыба тушеная	60	60	14,66	16,85	11,86	13,64	69,31	80,65	400,43	400,49	0,05	0,06	2,57	2,96	0,00	0,00	0,32	0,37	190,83	219,45	365,11	419,88	20,88	24,01	0,08	0,09
Итого:			42,36	50,39	39,11	46,29	178,36	210,27	1135,46	1302,71	0,36	0,47	13,57	16,57	0,19	0,24	3,61	4,34	554,93	676,86	899,25	1101,62	98,19	126,26	3,61	4,91

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884127

Владелец Замыслова Валентина Ивановна

Действителен с 29.08.2024 по 29.08.2025