



**ДЕНЬ 1 (7-11 лет)**  
**Понедельник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
1-2015	<b>Бутерброд с маслом сливочным (15/35)</b>	<b>50</b>			<b>136</b>	<b>2,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,34</b>						
	-масло сливочное		15	15							0,02	1	0,84	0,15
	-хлеб пшеничный		35	35					0,02			4,6	17,4	6,6
175-2015	<b>Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)</b>	<b>210</b>			<b>260</b>	<b>6,08</b>	<b>11,18</b>	<b>33,48</b>						
	-крупа рисовая		14	14					0,26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0,26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0,2		
	-масло сливочное		10	10							0,02	1	0,84	0,15
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>40</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>								
382-2015	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>			<b>125</b>	<b>4,08</b>	<b>3,54</b>	<b>17,58</b>						
	-какао-порошок		4	4					0,04			0,9	38,5	4,5
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		110	110										
	-сахарный песок		20	20								0,2		
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>			<b>526</b>	<b>12,85</b>	<b>22,21</b>	<b>73,4</b>	<b>0,64</b>	<b>2</b>	<b>0,08</b>	<b>315,9</b>	<b>335,58</b>	<b>135,4</b>
<b>ОБЕД</b>														
88-2015	<b>Суп из свежей капусты с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)</b>	<b>217,5</b>			<b>113</b>	<b>4,77</b>	<b>5</b>	<b>7,9</b>						
	-капуста свежая		50	40					0,018	27		29	18,6	9,4
	-картофель свежий		32	24					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2	2								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
260-2015	<b>Гуляш из говядины (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>147</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>						
	-говядина п/ф		42	39,5					0,04			3,84	81,46	10,39
	-масло растительное		2,5	2,5							0,015	0,88	0,76	0,12
	-лук репчатый		6	5					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-мука пшеничная		1	1					0,043			6,59	31,48	12,04
	-соль йодированная		1	1								0,73		0,04
309-2015	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>168</b>	<b>5,5</b>	<b>4,5</b>	<b>26,4</b>						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84

	-соль йодированная		3	3							2,2		0,12	
	-масло сливочное		5,25	5,25						0,038	2,2	1,9	0,3	
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50				0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	
	-сахарный песок		15	15							0,3			
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	45	45	45	52	1,65	0,275	10,25	0,02		4,6	17,4	6,6	
	Хлеб ржаной	40	40	40	82,4	2,44	0,48	16,4	0,08		15,6	49,8	21	
	<b>ИТОГО</b>	<b>702,5</b>			<b>618,4</b>	<b>23,56</b>	<b>20,255</b>	<b>85,95</b>	<b>0,306</b>	<b>32,61</b>	<b>0,063</b>	<b>110,64</b>	<b>513,32</b>	<b>94,109</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1202,5</b>			<b>1144,4</b>	<b>36,41</b>	<b>42,465</b>	<b>159,35</b>	<b>0,946</b>	<b>34,61</b>	<b>0,143</b>	<b>426,54</b>	<b>848,9</b>	<b>229,509</b>

**ДЕНЬ 2 (7-11 лет)**  
**Вторник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	15	23,1	15	9	0,27		0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			132,22	15,15	8,2	3,05						
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		3,5	3,5								2,2		0,12
	-морковь свежая		5	4					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		1,2	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1,25	1,25					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,75	0,75								0,9		
	-масло сливочное		1,21	1,21							0,04	1,1	1	0,15
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46,05						
	-крупа гречневая		69,3	69,3								0,02	1,66	1,45
	-соль йодированная		2	2								4,91		0,36
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,09	0,15
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб пшеничный	35	35	35	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	<b>ИТОГО</b>	500			492,22	23,27	14,475	75,19	0,149	7,38	0,138	54,55	147,92	48,249

**ОБЕД**

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	20	23,6	20	9	0,27		0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
96-2015	Рассольник "Ленинградский" с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5			137	7	8	18						
	-картофель свежий		80	60					0,009	15		7,5	43,5	17,25
	-крупа перловая		4	4					0,06			1,9	16,1	4,6
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		4,8	4					0,02	0,5		1,5	2,9	0,7
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		150	150										
	-соль йодированная		2	2								0,92		0,05
	-огурцы консервированные		13,4	12					0,03	3		3,75	3	1,5
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246,17	11,8	15,42	14,2						

	-филе грудок куриных		37,5	36					0,04			5,76	54	7,2
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05
<b>342-2015</b>	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>			<b>92</b>	<b>0,3</b>		<b>24</b>						
	-яблоки свежие		45,4	40					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4
	-сахарный песок		24	24								0,48		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								6,84	0,004	1,52
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	100	100	<b>35</b>	<b>1,61</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	40	40	<b>82,4</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>16,4</b>	<b>0,08</b>			<b>15,6</b>	<b>49,8</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>727,5</b>			<b>601,57</b>	<b>23,42</b>	<b>24,4</b>	<b>94,44</b>	<b>0,376</b>	<b>68,62</b>	<b>0,2</b>	<b>101,7</b>	<b>316,744</b>	<b>104,448</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1227,5</b>			<b>1093,79</b>	<b>46,69</b>	<b>38,875</b>	<b>169,63</b>	<b>0,525</b>	<b>76</b>	<b>0,338</b>	<b>156,25</b>	<b>464,664</b>	<b>152,697</b>

**ДЕНЬ 3 (7-11 лет)**  
Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
КП от 23.05.23	Сырники со сгущенным молоком (вареньем) (100/15)	115			268	12	10,5	38,6						
	-сырники п/ф		106	106					0,05	0,05	0,1	164	220	23
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-молоко сгущенное (варенье) на полив		15	15										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>			<b>411</b>	<b>15,46</b>	<b>11,275</b>	<b>84,85</b>	<b>0,1</b>	<b>13,33</b>	<b>0,14</b>	<b>198,86</b>	<b>272,07</b>	<b>50,909</b>
<b>ОБЕД</b>														
82-2015	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5			102	6	5	14						
	-свекла свежая		40	32					0,08	4		14,8	17,2	17,2
	-капуста свежая		20	16					0,009	13,5		14,4	9,3	4,8
	-картофель свежий		21,4	16					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		3	3					0,001	1		0,7	2,6	1,1
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-сахар		2	2								0,9		
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-лимонная кислота		0,12	0,12									5,76	54
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04					
	-зелень свежая		5	5										
268-2015	Котлета из говядины	50			147	9	10	10						
	-говядина п/ф		39	37					0,04			3,84	81,46	10,39
	-хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	3,96
	-молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	1,68
	-сухари панировочные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,13
	-масло растительное		3	3							0,015	0,88	0,76	0,12
304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54							0,02	1,66	1,45	0,2

	-масло сливочное		6,75	6,75						0,018	1,05	0,9	0,14	
	-соль йодированная		3	3							0,92		0,05	
<b>342-2015</b>	<b>Компот из груш</b>	<b>200</b>			<b>92</b>	<b>0,3</b>		<b>24</b>						
	-груши свежие		44,4	40					0,01	9,6	9,6	6,6	5,4	
	-сахарный песок		24	24							0,48			
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172							6,84	0,004	1,52	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>15</b>	15	15	<b>82,4</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>16,4</b>	<b>0,08</b>		<b>15,6</b>	<b>49,8</b>	<b>21</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>632,5</b>			<b>632,4</b>	<b>21,39</b>	<b>20,85</b>	<b>101</b>	<b>0,324</b>	<b>32,91</b>	<b>0,063</b>	<b>117,9</b>	<b>468,284</b>	<b>85,539</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1067,5</b>			<b>1043,4</b>	<b>36,85</b>	<b>32,125</b>	<b>185,85</b>	<b>0,424</b>	<b>46,24</b>	<b>0,203</b>	<b>316,76</b>	<b>740,354</b>	<b>136,448</b>

**ДЕНЬ 4 (7-11 лет)**  
Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
295-2015	<b>Котлеты куриные</b>	<b>50</b>			<b>138</b>	<b>10</b>	<b>5,47</b>	<b>7,73</b>						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	
	- сухари панировочные		5	5								2,2		
	- соль йодированная		1,5	1,5								0,02	1	
	- масло растительное		3	3										
309-2015	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>			<b>168</b>	<b>5,5</b>	<b>4,5</b>	<b>26,4</b>						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
379-2015	<b>Напиток кофейный на молоке</b>	<b>200</b>			<b>142,5</b>	<b>3,95</b>	<b>3,6</b>	<b>25,35</b>						
	-напиток кофейный		5	5					0,005			11,74	15,84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,06	1	0,02	121	91	14
	-вода		120	120								4,5	0,003	1
	-сахарный песок		20	20								0,2		
	Хлеб пшеничный	20	20	20	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>			<b>535,5</b>	<b>22,71</b>	<b>14,345</b>	<b>90,73</b>	<b>0,162</b>	<b>14,2</b>	<b>0,088</b>	<b>188</b>	<b>217,783</b>	<b>48,86</b>

**ОБЕД**

Табл. 24-1994	<b>Овощи свежие порционно</b>	<b>10</b>	<b>11,8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>0,27</b>		<b>0,84</b>	<b>0,035</b>	<b>6,5</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>	<b>17,5</b>	<b>5,5</b>
102-2015	<b>Суп картофельный с фасолью и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)</b>	<b>217,5</b>			<b>170</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>30</b>						
	-картофель свежий		53,4	40					0,06	10		5	29	11,5
	-горох лущеный, фасоль		16,2	16					7,8			30	108,2	20,6
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-петрушка		2,6	2					0,01	3,75		6,12	2,3	2,12
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		140	140					0,018			9,37	61,8	1,87
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
ТК от 27.02.13	<b>Поджарка из филе кур (25/25)</b>	<b>50</b>			<b>131</b>	<b>9</b>	<b>11,3</b>	<b>10</b>						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	-лук репчатый		12	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,07		0,04

	-томат-паста		2	2					0,001	0,62		0,051	0,9	0,71
463-1994	Каша гречневая рассыпчатая	150			243	6	6	46,05						
	-крупа гречневая		69,3	69,3							0,02	1,66	1,45	0,2
	-соль йодированная		2	2							0,018	1,05	0,09	0,15
	-масло сливочное		5,25	5,25										
	Сок фруктовый	200	200	200	100	24	0,02	8		28	26	13,64		
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0,03	0,03	0,23					21	31,6
	Хлеб ржаной	40	40	40	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1					9,4
	ИТОГО	717,5			768,4	52,74	21,83	111,52	8,12	49,57	26,108	124,931	379,08	59,118
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1237,5	0	0	1303,9	75,45	36,175	202,25	8,282	63,77	26,196	312,931	596,863	107,978

ДЕНЬ 5 (7-11 лет)

Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
449-1994	Плов с филе кур	150			136	2,39	7,49	22,34						
	-рис шлифованный		35	35							0,02	1,66	1,45	0,2
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		8	7					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	- филе грудок куриных		72	68					0,04			5,76	54	
	- томат-паста		2	2					0,001	0,62		0,051	0,9	0,71
	- масло растительное		7	7								0,02	1	
	- соль йодированная		3	3								2,2		
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	30	30	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	Фрукт свежий	120	120	120	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>			<b>309,4</b>	<b>6,64</b>	<b>8,47</b>	<b>74,74</b>	<b>0,202</b>	<b>19,4</b>	<b>0,05</b>	<b>68,491</b>	<b>134,35</b>	<b>36,81</b>

**ОБЕД**

Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	35,4	30	9	0,27		0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5			143	8,72	7	34						
	-макаронные изделия		16	16					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		190	190								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
234-2015	Котлета рыбная	50			74	9,35	3,91	0,45						
	-горбуша б/г		43	33					0,066		0,006	10,9	97,6	34,7

	-хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	3,96
	-молоко 3,2% жирности		13	13					0,006	0,2	0,004	24,2	18,2	2,8
	-сухари панировачные		5	5										
	-соль йодированная		3	3								1,4		0,08
	-масло растительное		5	5							0,015	0,88	0,76	0,12
<b>312-2015</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>142,73</b>	<b>3</b>	<b>5,4</b>	<b>18</b>						
	-картофель свежий		171	128					0,18	30,9		13,09	7,62	3,03
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,97		0,05
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,018	1,05	0,9	0,14
	-молоко 3,2% жирности		23,7	22,5					0,001	0,23		28,68	21,57	3,82
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0,03	0,03	0,23						
	Хлеб ржаной	40	40	40	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>737,5</b>			<b>540,13</b>	<b>24,01</b>	<b>16,82</b>	<b>84,92</b>	<b>0,539</b>	<b>38,71</b>	<b>0,103</b>	<b>157,78</b>	<b>529,32</b>	<b>89,149</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1237,5</b>			<b>849,53</b>	<b>30,65</b>	<b>25,29</b>	<b>159,66</b>	<b>0,741</b>	<b>58,11</b>	<b>0,153</b>	<b>226,271</b>	<b>663,67</b>	<b>125,959</b>

**ДЕНЬ 6**  
**Понедельник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
3-2015	<b>Бутерброд с сыром (20/20)</b>	<b>40</b>			<b>125</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>14,83</b>						
	-сыр		21	20					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		20	20					0,02			4,6	17,4	6,6
210-2015	<b>Омлет натуральный (106/5)</b>	<b>111</b>			<b>191</b>	<b>11</b>	<b>10,6</b>	<b>2</b>						
	-яйцо столовое 1 кат.		2 шт	80					0,08			44	148	43
	-молоко 3,2% жирности		30	30					0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2
	-соль йодированная		1	1								2,8		0,16
	-масло сливочное		4	4							0,04	1,1	1	0,15
	-масло сливочное на полив		5	5							0,04	1,1	1	0,15
379-2015	<b>Напиток кофейный на молоке</b>	<b>200</b>			<b>142,5</b>	<b>3,95</b>	<b>3,6</b>	<b>25,35</b>						
	-напиток кофейный		5	5					0,005			11,74	15,84	16
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,06	1	0,02	121	91	14
	-вода		120	120								4,5	0,003	1
	-сахарный песок		20	20								0,2		
	Хлеб пшеничный	35	35	35	52	1,65	0,275	10,25	0,02			4,6	17,4	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>386</b>			<b>510,5</b>	<b>22,4</b>	<b>19,475</b>	<b>52,43</b>	<b>0,204</b>	<b>1,44</b>	<b>34,76</b>	<b>407,94</b>	<b>418,943</b>	<b>98,86</b>

**ОБЕД**

204-2011	<b>Суп картофельный с крупой и рыбными консервами (200/12,5)</b>	<b>212,5</b>			<b>203</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>34</b>						
	-картофель свежий		80	60					0,06	10		5	29	11,5
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-рис шлифованный		4	4							0,02	1,66	1,45	0,2
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-сайра консервированная		13	12,5							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		150	150					0,018			9,37	61,8	1,87
290-2015	<b>Птица тушеная в соусе (35/35)</b>	<b>70</b>			<b>132,22</b>	<b>15,15</b>	<b>8,2</b>	<b>3,05</b>						
	-филе цыплят-бройлер		52,5	49,7					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		1,4	1,4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		2,45	2,45								2,2		0,12
	-морковь свежая		3,5	2,8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		0,84	0,7					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		1,4	1,4										
	-мука пшеничная		0,875	0,875					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,525	0,525								0,9		
	-масло сливочное		0,847	0,847							0,04	1,1	1	0,15

304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54							0,02	1,66	1,45	0,2
	-масло сливочное		6,75	6,75							0,018	1,05	0,9	0,14
	-соль йодированная		3	3								0,92		0,05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Мучное или кондитерское изделие	50	50	50	33	0,03	0,03	0,23						
	Хлеб ржаной	25	25	25	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	ИТОГО	707,5			715,62	31,47	17,08	105,28	0,283	11,48	0,128	86,43	250,12	64,067
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1093,5			1226,12	53,87	36,555	157,71	0,487	12,92	34,888	494,37	669,063	162,927

**ДЕНЬ 7 (7-11) лет**  
**Вторник**

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
1-2015	<b>Бутерброд с маслом сливочным (15/20)</b>	<b>35</b>			<b>136</b>	<b>2,39</b>	<b>7,49</b>	<b>22,34</b>						
	-масло сливочное		15	15							0,02	1	0,84	0,15
	-хлеб пшеничный		20	20					0,02			4,6	17,4	6,6
175-2015	<b>Каша вязкая молочная с маслом сливочным (200/10)</b>	<b>210</b>			<b>260</b>	<b>6,08</b>	<b>11,18</b>	<b>33,48</b>						
	-крупа рисовая		14	14					0,26			33	48	48
	-крупа пшено		19	19					0,26			33	48	48
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		65	65										
	-сахарный песок		6	6								0,2		
	-масло сливочное		10	10							0,02	1	0,84	0,15
382-2015	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>2,6</b>	<b>26</b>						
	-какао-порошок		4	4					0,04			0,8	30,8	3,6
	-молоко 3,2% жирности		100	100					0,03	1	0,02	121	91	14
	-вода		110	110										
	-сахарный песок		20	20								0,12		
	<b>Фрукт свежий</b>	<b>100</b>	100	100	<b>35</b>	<b>1,61</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>0,01</b>	<b>13</b>	<b>0,03</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>			<b>556</b>	<b>13,58</b>	<b>21,77</b>	<b>102,82</b>	<b>0,65</b>	<b>15</b>	<b>0,11</b>	<b>331,72</b>	<b>338,88</b>	<b>143,5</b>

**ОБЕД**

88-2015	<b>Салат свежий капуста с картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)</b>	<b>217,5</b>			<b>113</b>	<b>4,77</b>	<b>5</b>	<b>7,9</b>						
	-капуста свежая		50	40					0,018	27		29	18,6	9,4
	-картофель свежий		32	24					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		10	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		160	160								10	200	8
	-соль йодированная		2	2								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
255-2015	<b>Печень по-стогановски (30/30)</b>	<b>60</b>			<b>189</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>6</b>						
	-печень говяжья		53,4	44,4					0,22	24,4	6,06	6,4	232,3	13,3
	-масло растительное		3,6	3,6							0,02	1,2	32,6	0,18
	-соль йодированная		1,8	1,8							9,1			0,66
	-томат-паста		1,8	1,8					0,006	2,25		0,6	2,1	0,9



ДЕНЬ 8 ( 7-11 ) ЛЕТ

Среда

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
3-2015	Бутерброд с сыром (15/35)	50			125	5,8	5	14,83						
	-сыр		16	15					0,01	0,14	34,6	176	100	7
	-хлеб пшеничный		35	35					0,02			4,6	17,4	6,6
223-2015	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/20)	120			268	12	10,5	38,6						
	-творог		94	92					0,05	0,05	0,1	164	220	23
	-мука пшеничная		8	8					0,005			0,45	2,3	0,85
	-сахарный песок		8	8								0,16		
	-яйцо столовое 1 кат.		1/10 шт	4					0,007		0,003	5,5	21,5	1,2
	-соль йодированная		1	1										
	-масло сливочное		4	4							0,01	0,7	1,7	0,8
	-сухари панировочные		4	4										
	-сметана		4	4					0,009	0,009	0,005	2,5	1,8	2,4
	-молоко сгущенное на полив		20	20										
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>			<b>449</b>	<b>18</b>	<b>15,5</b>	<b>68,43</b>	<b>0,121</b>	<b>0,479</b>	<b>34,718</b>	<b>367,51</b>	<b>387,8</b>	<b>54,15</b>

**ОБЕД**

Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно <sup>6</sup>	20	30,8	20	14	0,2	1	1,07	0,07	5	0,08	5,2	22,4	7,6
102-2015	голень кур и свежей зелены (200/12,5/5)	217,5			170	11	4	30						
	-картофель свежий		53,4	40					0,06	10		5	29	11,5
	-горох лущеный, фасоль		16,2	16					7,8			30	108,2	20,6
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-петрушка		2,6	2					0,01	3,75		6,12	2,3	2,12
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		140	140					0,018			9,37	61,8	1,87
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,92		0,05
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
394-1994	Жаркое по -домашнему	150			246,17	11,8	15,42	14,2						
	-филе грудок куриных		37,5	36					0,04			5,76	54	7,2
	-картофель свежий		133	100					0,01	14,9		7,5	43,3	24,6
	-лук репчатый		12	10,5					0,025	5		3,1	5,8	1,4
	-масло сливочное		6,08	6,08							0,1	1,1	0,95	0,15
	-томат-паста		2,4	2,4					0,001	0,62		0,05	1,65	0,71
	-соль йодированная		1,5	1,5								0,92		0,05
342-2015	Компот из яблок	200			92	0,3		24						
	-яблоки свежие		45,4	40					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4
	-сахарный песок		24	24								0,48		
	-лимонная кислота		0,2	0,2										
	-вода		172	172								6,84	0,004	1,52

Фрукт свежий	100	100	100	35	1,61	0,5	21	0,01	13	0,03	16	11	9
Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
ИТОГО	707,5			639,57	27,35	21,4	106,67	8,205	62,47	0,22	143,58	444,474	108,379
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1077,5			1088,57	45,35	36,9	175,1	8,326	62,949	34,938	511,09	832,274	162,529

ДЕНЬ 9 ( 7- 11 ) ЛЕТ

Четверг

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Ca	P	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
Табл. 24-1994	Овощи свежие порционно	30	35,4	30	9	0,27								
290-2015	Птица тушеная в соусе (50/50)	100			132,22	15,15	8,2	0,84	0,035	6,5	0,05	7	17,5	5,5
	-филе цыплят-бройлер		75	71					0,02			2,08	44,03	5,62
	-масло растительное		2	2							0,01	0,66	0,57	0,009
	-соль йодированная		3,5	3,5								2,2		0,12
	-морковь свежая		5	4					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-лук репчатый		1,2	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		2	2										
	-мука пшеничная		1,25	1,25					0,043			6,59	31,48	12,04
	-сахарный песок		0,75	0,75								0,9		
	-масло сливочное		1,21	1,21							0,04	1,1	1	0,15
304-2015	Рис отварной	150			209	3,65	5,37	36,6						
	-рис шлифованный		54	54								0,02	1,66	0,2
	-масло сливочное		6,75	6,75							0,018	1,05	0,9	0,14
	-соль йодированная		3	3								0,92		0,05
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	30	30	30	82,4	2,44	0,48	16,4	0,1			21	31,6	9,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>			<b>488,62</b>	<b>21,71</b>	<b>14,05</b>	<b>71,89</b>	<b>0,229</b>	<b>7,38</b>	<b>0,138</b>	<b>66,96</b>	<b>162,93</b>	<b>50,729</b>

ОБЕД

Табл. 24-1994	Зеленый горошек порционно	15	23,1	15	14	0,2	1	1,07	0,07	5	0,08	5,2	22,4	7,6
111-2015	Суп с макаронными изделиями и голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5			143	8,72	7	34						
	-макаронные изделия		16	16					0,06			7,5	34,28	
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009
	-бульон		190	190								10	200	8
	-соль йодированная		2,5	2,5								0,73		0,04
	-голень куриная		16,5	15,75					0,04			5,76	54	
	-зелень свежая		5	5										
241-2015	Мясо отварное	25			147	9	10	10						
	-говядина п/ф		43	40,5					0,04			3,84	81,46	10,39
	-лук репчатый		1,25	1					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-морковь свежая		1,5	1					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8

	-соль йодированная		1,5	1,5							0,73		0,04	
<b>321-2015</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>			<b>120</b>	<b>3,63</b>	<b>4,605</b>	<b>16,545</b>						
	-капуста свежая		215	172					0,01	51,48		54,9	36,6	18,3
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,02	0,9	0,8	0,004
	-морковь свежая		3,75	3					0,001	0,1		1,02	1,06	0,7
	-лук репчатый		7,2	6					0,001	0,3		1,25	2,34	0,57
	-лимонная кислота		0,135	0,135										
	-мука пшеничная		1,8	1,8					0,003			0,32	1,53	0,59
	-сахарный песок		4,5	4,5								0,06		
	-соль йодированная		1,5	1,5								3,6		0,6
	-томат-паста		3,6	3,6					0,001	0,5		0,4	1,5	0,6
<b>376-2015</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>			<b>56</b>	<b>0,2</b>		<b>15</b>						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35</b>	35	35	<b>82,4</b>	<b>2,44</b>	<b>0,48</b>	<b>16,4</b>				<b>21</b>	<b>94,6</b>	<b>28,2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>642,5</b>			<b>562,4</b>	<b>24,19</b>	<b>23,085</b>	<b>93,015</b>	<b>0,268</b>	<b>58,86</b>	<b>0,11</b>	<b>147,87</b>	<b>576,84</b>	<b>98,343</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1152,5</b>			<b>1051,02</b>	<b>45,9</b>	<b>37,135</b>	<b>164,905</b>	<b>0,497</b>	<b>66,24</b>	<b>0,248</b>	<b>214,83</b>	<b>739,77</b>	<b>149,072</b>

**ДЕНЬ 10 ( 7- 11 ) ЛЕТ**  
Пятница

№ раскладки	Наименование приемов и блюд	Выход	Брутто	Нетто	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин В1	Витамин С	Витамин А	Са	Р	Mg
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Йогурт фруктовый	95	95	95	73,6	1,61	0,115	16,2						
295-2015	Котлета куриная	50			138	10	5,47	7,73						
	- филе грудок куриных		39	37					0,04			5,76	54	
	- хлеб пшеничный		9	9					0,02			2,16	10,32	
	- молоко 3,2% жирности		12	12					0,006	0,2		14,52	10,92	
	- сухари панировочные		5	5										
	- соль йодированная		1,5	1,5								2,2		
	- масло растительное		3	3								0,02	1	
309-2015	Макаронные изделия отварные	150			168	5,5	4,5	26,4						
	-макаронные изделия		51	51					0,001			0,9	4,4	1,84
	-соль йодированная		3	3								2,2		0,12
	-масло сливочное		5,25	5,25							0,038	2,2	1,9	0,3
376-2015	Чай сладкий	200			56	0,2		15						
	-чай-заварка		50	50					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3
	-сахарный песок		15	15								0,3		
	-вода		150	150										
	Хлеб ржаной	20	20	20	82,4	2,44	0,48	16,4				21	94,6	28,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>			<b>518</b>	<b>19,75</b>	<b>10,565</b>	<b>81,73</b>	<b>0,087</b>	<b>0,48</b>	<b>0,038</b>	<b>64,56</b>	<b>200,24</b>	<b>42,76</b>

<b>ОБЕД</b>														
82-2015	Борщ с капустой и картофелем с голенью кур и свежей зеленью (200/12,5/5)	217,5			102	6	5	14						
	-свекла свежая		40	32					0,08	4		14,8	17,2	17,2
	-капуста свежая		20	16					0,009	13,5		14,4	9,3	4,8
	-картофель свежий		21,4	16					0,027	4,01		2	11,1	4,6
	-морковь свежая		10	8					0,006	0,5		5,1	5,5	3,8
	-петрушка		2,6	2										
	-лук репчатый		9,6	8					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4
	-томат-паста		3	3					0,001	1		0,7	2,6	1,1
	-масло растительное		4	4							0,01	0,66	0,57	0,009

