

Циклическое меню

| Наименование блюда                         |                   | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность |       |          | льные вещества | минералы |         |        |        |        | Витамины (мг) |      |      |      |       | Энергетическая ценность ккал |
|--------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------|----------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|------|-------|------------------------------|
|                                            |                   |              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Натрий         | Калий    | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А             | В1   | В2   | РР   | С     |                              |
| Вторник                                    |                   |              | Завтрак      |                  |       |          |                |          |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                   |
| Сыр плавленый                              | с 6-11 лет        |              | 1шт          | 4.60             | 5.80  |          | 164.00         | 23.20    | 200.00  | 10.00  | 108.00 | 0.22   | 0.09          | 0.01 | 0.06 | 0.03 | 0.32  | 72.00                        |
|                                            | с 12 лет и старше |              | 1шт.         | 6.90             | 8.70  |          | 246.00         | 34.80    | 300.00  | 15.00  | 162.00 | 0.33   | 0.13          | 0.01 | 0.09 | 0.05 | 0.48  | 72                           |
| Компот из кураги                           | с 6-11 лет        | 280.08       | 200          | 1.04.            |       | 33.93    | 0.34           | 1.02     | 0.68    | 21     | 29,2   | 0.10   | 0,98          | 0,35 | 0,04 | 0,06 | 0,8   | 123                          |
|                                            | с 12 лет и старше | 280.08       | 200          | 1.04.            |       | 33.93    | 0.34           | 1.02     | 0.68    | 21     | 29,2   | 0.10   | 0,98          | 0,35 | 0,04 | 0,06 | 0,8   | 123                          |
| Хлеб                                       | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60         | 37.20    | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                        |
|                                            | с 12 лет и старше |              | 50           | 3.80             | 0.40  | 24.30    | 249.50         | 46.50    | 10.00   | 7.00   | 32.50  | 0.56   |               | 0.06 | 0.01 | 0.46 |       | 119.00                       |
| Пудинг творожно-манный с молоком сгущенным | с 6-11 лет        | 297.01       | 125/25       | 19.36            | 26.04 | 27.54    | 1042.85        | 171.91   | 195.94  | 33.21  | 283.96 | 1.14   | 0.25          | 0.10 | 0.36 | 0.68 | 0.61  | 545.00                       |
|                                            | с 12 лет и старше | 297.01       | 175/25       | 27.10            | 36.46 | 38.56    | 1459.99        | 240.67   | 274.32  | 46.49  | 397.54 | 1.60   | 0.35          | 0.14 | 0.50 | 0.95 | 0.85  | 763.00                       |
| Вторник                                    |                   |              | Обед         |                  |       |          |                |          |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                   |
| Салат из свеклы отварной(порционно)        | с 6-11 лет        | 23.08        | 60           | 0.85             | 3.05  | 5.70     | 4.80           | 174.00   | 8.40    | 12.00  | 15.60  | 0.54   | 0.72          | 0.04 | 0.02 | 0.32 | 13.50 | 97                           |
|                                            | с 12 лет и старше | 23.08        | 60           | 0.85             | 3.05  | 5.70     | 4.80           | 174.00   | 8.40    | 12.00  | 15.60  | 0.54   | 0.72          | 0.04 | 0.02 | 0.32 | 13.50 | 97                           |
| Щи из свежей капусты с картофелем          | с 6-11 лет        | 120.01       | 200/10       | 1.41             | 4.25  | 6.07     | 635.77         | 244.02   | 37.79   | 16.60  | 38.31  | 0.64   | 0.63          | 0.04 | 0.04 | 0.62 | 14.02 | 72.00                        |
|                                            | с 12 лет и старше | 120.01       | 250/10       | 1.76             | 5.31  | 7.59     | 794.71         | 305.03   | 47.24   | 20.75  | 47.89  | 0.80   | 0.79          | 0.05 | 0.05 | 0.77 | 17.53 | 90.00                        |
| Рис отварной                               | с 6-11 лет        | 465.01       | 150          | 3.50             | 12.75 | 32.16    | 3.15           | 38.88    | 1.35    | 18.15  | 58.73  | 0.51   | 0.15          | 0.03 | 0.02 | 0.65 |       | 261.00                       |
|                                            | с 12 лет и старше | 465.01       | 180          | 4.20             | 15.30 | 38.59    | 3.78           | 46.66    | 1.62    | 21.78  | 70.48  | 0.61   | 0.18          | 0.04 | 0.02 | 0.78 |       | 313.00                       |
| Мясо тушеное                               | с 6-11 лет        | 191.08       | 40/40        | 4.78             | 4.24  | 1.42     | 229.02         | 19.12    | 4.22    | 1.50   | 4.74   | 0.10   | 0.03          | 0.02 | 0.04 | 0.72 | 0.30  | 163.00                       |
|                                            | с 12 лет и старше | 191.08       | 50/50        | 5.98             | 5.31  | 1.78     | 286.27         | 23.90    | 5.28    | 1.88   | 5.92   | 0.13   | 0.04          | 0.03 | 0.05 | 0.90 | 0.38  | 203.00                       |
| Чай с лимоном                              | с 6-11 лет        | 629.01       | 200/7        | 0.26             | 0.06  | 15.22    | 1.32           | 36.66    | 8.05    | 5.24   | 9.78   | 0.91   |               |      | 0.01 | 0.09 | 2.90  | 59.00                        |
|                                            | с 12 лет и старше | 629.01       | 200/7        | 0.26             | 0.06  | 15.22    | 1.32           | 36.66    | 8.05    | 5.24   | 9.78   | 0.91   |               |      | 0.01 | 0.09 | 2.90  | 59.00                        |
| Хлеб                                       | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60         | 37.20    | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                        |
|                                            | с 12 лет и старше |              | 60           | 4.56             | 0.48  | 29.16    | 299.40         | 55.80    | 12.00   | 8.40   | 39.00  | 0.67   |               | 0.07 | 0.01 | 0.55 |       | 143.00                       |
|                                            |                   |              |              |                  |       |          |                |          |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                   |
| ИТОГО:                                     |                   | с 6-11 лет   |              | 27.00            | 32.16 | 80.91    | 1406.79        | 233.33   | 404.62  | 48.81  | 417.96 | 1.90   | 0.34          | 0.15 | 0.43 | 1.08 | 0.93  | 835                          |
|                                            | с 12 лет и старше |              |              | 37.80            | 45.56 | 96.79    | 1955.83        | 322.99   | 585.00  | 68.49  | 592.04 | 2.59   | 0.48          | 0.21 | 0.60 | 1.46 | 1.33  | 1077                         |
|                                            | с 6-11 лет        |              |              | 13.84            | 24.67 | 80.01    | 1073.66        | 549.88   | 67.81   | 59.09  | 153.16 | 3.14   | 1.53          | 0.17 | 0.14 | 2.77 | 30.72 | 747                          |
|                                            | с 12 лет и старше |              |              | 17.61            | 29.51 | 98.04    | 1390.28        | 642.05   | 82.59   | 70.05  | 188.67 | 3.66   | 1.73          | 0.23 | 0.16 | 3.41 | 34.31 | 905                          |

\* - Действует с 1 марта

Цикличное меню

| Наименование блюда                  |                   | № тех. карты | Масса порции | Пищевая ценность |       |          | Льные вещества Натрий | Минеральные вещества |         |        |        |        | Витамины (мг) |      |      |       |        | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|-------|--------|-------------------------------|
|                                     |                   |              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                       | Калий                | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А             | В1   | В2   | РР    | С      |                               |
| Понедельник                         |                   |              |              | Завтрак          |       |          |                       |                      |         |        |        |        |               |      |      |       |        | 2-я неделя                    |
| Зеленый горошек консервированный    | с 6-11 лет        | 24,01        | 20           | 0.93             | 3.06  | 5.64     | 781.64                | 99.78                | 33.18   | 10.29  | 17.96  | 0.39   | 0.55          | 0.01 | 0.02 | 0.41  | 15.11  | 56                            |
|                                     | с 12 лет и старше | 24,01        | 30           | 1.55             | 5.10  | 9.40     | 1302.73               | 166.30               | 55.30   | 17.15  | 29.93  | 0.65   | 0.92          | 0.02 | 0.03 | 0.68  | 25.18  | 84                            |
| Макаронные изделия отварные         | с 6-11 лет        | 469.01       | 150          | 3.50             | 4.10  | 23.50    | 3.15                  | 38.88                | 1.35    | 18.15  | 58.73  | 0.51   | 0.15          | 0.03 | 0.02 | 0.65  |        | 147.00                        |
|                                     | с 12 лет и старше | 469.01       | 180          | 4.50             | 4.92  | 28.20    | 3.78                  | 46.66                | 1.62    | 21.78  | 70.48  | 0.61   | 0.18          | 0.04 | 0.02 | 0.78  |        | 177.00                        |
| Котлеты из говядины с соусом        | с 6-11 лет        |              | 50/30        | 10.47            | 9.33  | 6.93     | 2665.80               | 971.40               | 318.15  | 115.40 | 246.90 | 4.60   | 0.70          | 0.25 | 0.30 | 4.50  | 114.75 | 265.00                        |
|                                     | с 12 лет и старше |              | 70/30        | 14.66            | 13.06 | 9.70     | 3732.12               | 1359.96              | 445.41  | 161.56 | 345.66 | 6.44   | 0.98          | 0.35 | 0.42 | 6.30  | 160.65 | 371.00                        |
| Чай с сахаром                       | с 6-11 лет        | 628.01       | 200          | 1.04             |       | 30.96    | 3.60                  | 34.80                | 32.40   | 21.00  | 29.20  | 0.70   | 0.70          | 0.02 | 0.04 | 0.60  | 0.80   | 57                            |
|                                     | с 12 лет и старше | 628.01       | 200          | 1.04             |       | 30.96    | 3.60                  | 34.80                | 32.40   | 21.00  | 29.20  | 0.70   | 0.70          | 0.02 | 0.04 | 0.60  | 0.80   | 57                            |
| Хлеб                                | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60                | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37  |        | 95.00                         |
|                                     | с 12 лет и старше |              | 50           | 3.80             | 0.40  | 24.30    | 249.50                | 46.50                | 10.00   | 7.00   | 32.50  | 0.56   |               | 0.06 | 0.01 | 0.46  |        | 119.00                        |
| Понедельник                         |                   |              |              | Обед             |       |          |                       |                      |         |        |        |        |               |      |      |       |        | 2-я неделя                    |
| Салат из моркови /Сельдь с гарниром | с 6-11 лет        | 71.02        | 60/60        | 0.68             | 6.04  | 6.20     | 12.13                 | 115.29               | 29.44   | 21.89  | 31.68  | 0.41   | 5.18          | 0.03 | 0.04 | 0.58  | 2.02   | 52                            |
|                                     | с 12 лет и старше | 71.02        | 100/60       | 0.68             | 6.04  | 6.20     | 12.13                 | 115.29               | 29.44   | 21.89  | 31.68  | 0.41   | 5.18          | 0.03 | 0.04 | 0.58  | 2.02   | 83                            |
| Суп картофельный с клецками         | с 6-11 лет        | 46.08        | 200          | 3.00             | 2.63  | 13.50    | 1066.01               | 634.24               | 33.85   | 32.47  | 85.65  | 1.40   | 1.09          | 0.13 | 0.07 | 1.44  | 10.45  | 145.00                        |
|                                     | с 12 лет и старше | 46.08        | 250          | 3.75             | 3.29  | 16.84    | 1332.51               | 792.80               | 42.31   | 40.59  | 107.06 | 1.75   | 1.36          | 0.16 | 0.09 | 1.80  | 13.06  | 182.00                        |
| Каша гречневая рассыпчатая          | с 6-11 лет        | 463.01       | 150          | 8.46             | 14.61 | 41.39    | 1141.10               | 254.96               | 25.88   | 133.59 | 200.81 | 4.58   | 0.15          | 0.06 | 0.05 | 1.16  |        | 333.00                        |
|                                     | с 12 лет и старше | 463.01       | 180          | 10.15            | 17.53 | 49.67    | 1369.32               | 305.95               | 31.06   | 160.31 | 240.97 | 5.50   | 0.18          | 0.07 | 0.06 | 1.39  |        | 400.00                        |
| Ежики с соусом                      | с 6-11 лет        |              | 60/20        | 13.80            | 14.00 | 15.00    | 236.85                | 1002.75              | 297.25  | 116.85 | 254.90 | 4.70   | 0.40          | 0.25 | 0.30 | 4.55  | 121.50 | 253.00                        |
|                                     | с 12 лет и старше |              | 80/20        | 20.70            | 21.00 | 22.50    | 355.28                | 1504.13              | 445.88  | 175.28 | 382.35 | 7.05   | 0.60          | 0.38 | 0.45 | 6.83  | 182.25 | 379.00                        |
| Компот из свежих яблок              | с 6-11 лет        | 585.01       | 200          | 0.20             | 0.05  | 15.01    | 0.55                  | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               | 102  | 0.01 | 0.08  | 0.10   | 102                           |
|                                     | с 12 лет и старше | 585.01       | 200          | 0.20             | 0.05  | 15.01    | 0.55                  | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               | 102  | 0.01 | 0.08  | 0.10   | 102                           |
| Хлеб                                | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60                | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37  |        | 95.00                         |
|                                     | с 12 лет и старше |              | 60           | 4.56             | 0.48  | 29.16    | 299.40                | 55.80                | 12.00   | 8.40   | 39.00  | 0.67   |               | 0.07 | 0.01 | 0.55  |        | 143.00                        |
| ИТОГО:                              | с 6-11 лет        |              |              | 18.98            | 16.81 | 86.47    | 3653.79               | 1182.06              | 393.08  | 170.44 | 378.79 | 6.64   | 2.10          | 0.35 | 0.39 | 6.53  | 130.66 | 620                           |
|                                     | с 12 лет и старше |              |              | 25.55            | 23.48 | 102.56   | 5291.73               | 1654.22              | 544.73  | 228.49 | 507.77 | 8.96   | 2.78          | 0.49 | 0.52 | 8.82  | 186.63 | 808                           |
|                                     | с 6-11 лет        |              |              | 29.18            | 37.65 | 110.54   | 2656.24               | 2069.69              | 399.67  | 314.80 | 607.28 | 12.40  | 6.82          | 0.51 | 0.48 | 8.18  | 134.07 | 1032                          |
|                                     | с 12 лет и старше |              |              | 40.04            | 48.39 | 139.38   | 3369.19               | 2799.22              | 565.94  | 410.87 | 809.30 | 16.25  | 7.32          | 0.71 | 0.66 | 11.23 | 197.43 | 1289                          |

Цикличное меню

| Наименование блюда                       |                   | № тех. карты | Масса порции | Пищевая ценность |        |          | Льные вещества Натрий | Минеральные вещества |         |        |        |        | Витамины (мг) |      |      |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|--------|----------|-----------------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|------|-------|-------------------------------|
|                                          |                   |              |              | Белки            | Жиры   | Углеводы |                       | Калий                | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А             | В1   | В2   | РР   | С     |                               |
| Пятница                                  |                   |              |              | Завтрак          |        |          |                       |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                    |
| Свекла вареная                           | с 6-11 лет        | 24,01        | 20           | 4.60             | 5.80   |          | 164.00                | 23.20                | 200.00  | 10.00  | 108.00 | 0.22   | 0.09          | 0.01 | 0.06 | 0.03 | 0.32  | 5                             |
|                                          | с 12 лет и старше | 24,01        | 30           | 6.90             | 8.70   |          | 246.00                | 34.80                | 300.00  | 15.00  | 162.00 | 0.33   | 0.13          | 0.01 | 0.09 | 0.05 | 0.48  | 7                             |
| Гуляш                                    | с 6-11 лет        | 401.01       | 40/40        | 9.97             | 11.01  | 54.41    | 558.88                | 206.56               | 104.83  | 22.95  | 137.34 | 1.10   | 0.03          | 0.16 | 0.17 | 1.17 | 0.92  | 163                           |
|                                          | с 12 лет и старше | 401.01       | 50/50        | 13.96            | 15.41  | 76.17    | 782.43                | 289.18               | 146.76  | 32.13  | 192.28 | 1.54   | 0.04          | 0.22 | 0.24 | 1.64 | 1.29  | 203                           |
| Рис отварной                             | с 6-11 лет        | 465.01       | 150          | 3.5.             | 12.75. | 32.16    | 3.15.                 | 38.88                | 1.35.   | 18.15  | 58.73  | 0.51.  | 0.18          | 0.02 | 0.04 | 0.72 | 0.3   | 261                           |
|                                          | с 12 лет и старше | 465.01       | 180          | 4.2.             | 15.3.  | 38.59    | 3.78.                 | 46.66                | 1.62.   | 21.78  | 70.48  | 0.61   | 0.03          | 0.03 | 0.05 | 0.9  | 0.38  | 313                           |
| Сок                                      | с 6-11 лет        |              | 200          | 1.0.             |        | 33.93    | 0.34                  | 1.02                 | 0.68    |        |        | 0.10   |               |      |      |      |       | 94                            |
|                                          | с 12 лет и старше |              | 200          | 1.0.             |        | 33.93    | 0.34                  | 1.02                 | 0.68    |        |        | 0.10   |               |      |      |      |       | 94                            |
| Хлеб                                     | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32   | 19.44    | 199.60                | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                         |
|                                          | с 12 лет и старше |              | 50           | 3.80             | 0.40   | 24.30    | 249.50                | 46.50                | 10.00   | 7.00   | 32.50  | 0.56   |               | 0.06 | 0.01 | 0.46 |       | 119.00                        |
| Пятница                                  |                   |              |              | Обед             |        |          |                       |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                    |
| Икра кабачковая (порц)                   | с 6-11 лет        | 31,02        | 20           | 0.75             | 0.06   | 7.14     | 12.13                 | 115.29               | 29.44   | 21.89  | 31.68  | 0.41   | 5.18          | 0.03 | 0.04 | 0.58 | 2.02  | 56                            |
|                                          | с 12 лет и старше | 31,02        | 30           | 1.25             | 0.10   | 11.90    | 20.22                 | 192.15               | 49.07   | 36.48  | 52.80  | 0.68   | 8.63          | 0.05 | 0.07 | 0.97 | 3.37  | 94                            |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | с 6-11 лет        | 139.01       | 200          | 2.15             | 3.28   | 18.00    | 639.61                | 380.54               | 20.31   | 19.48  | 51.39  | 0.84   | 0.66          | 0.08 | 0.04 | 0.86 | 6.27  | 159                           |
|                                          | с 12 лет и старше | 139.01       | 250          | 2.69             | 4.10   | 22.50    | 799.51                | 475.68               | 25.39   | 24.35  | 64.24  | 1.05   | 0.82          | 0.10 | 0.05 | 1.08 | 7.84  | 182                           |
| Картофель, тушенный по-домашнему         | с 6-11 лет        | 251,02       | 180          | 9.27             | 5.32   | 36.87    | 258.24                | 127.60               | 31.49   | 16.61  | 52.57  | 1.39   | 0.13          | 0.11 | 0.14 | 0.70 | 41.14 | 280                           |
|                                          | с 12 лет и старше | 251,02       | 230          | 11.12            | 6.39   | 44.24    | 309.89                | 153.12               | 37.79   | 19.93  | 63.08  | 1.67   | 0.16          | 0.13 | 0.17 | 0.84 | 49.37 | 350                           |
| Чай с лимоном                            | с 6-11 лет        | 629.01       | 200/7        | 0.20             | 0.05   | 15.01    | 0.55                  | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               |      | 0.01 | 0.08 | 0.10  | 59                            |
|                                          | с 12 лет и старше | 629.01       | 200/7        | 0.20             | 0.05   | 15.01    | 0.55                  | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               |      | 0.01 | 0.08 | 0.10  | 59                            |
| Хлеб                                     | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32   | 19.44    | 199.60                | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                         |
|                                          | с 12 лет и старше |              | 60           | 4.56             | 0.48   | 29.16    | 299.40                | 55.80                | 12.00   | 8.40   | 39.00  | 0.67   |               | 0.07 | 0.01 | 0.55 |       | 143.00                        |
| ИТОГО:                                   |                   | с 6-11 лет   |              | 17.61            | 17.13  | 107.78   | 922.82                | 267.98               | 313.51  | 38.55  | 271.34 | 1.86   | 0.12          | 0.21 | 0.24 | 1.57 | 1.24  | 508                           |
|                                          | с 12 лет и старше |              |              | 24.66            | 24.51  | 134.40   | 1278.27               | 371.50               | 457.44  | 54.13  | 386.78 | 2.53   | 0.17          | 0.29 | 0.34 | 2.15 | 1.77  | 736                           |
|                                          | с 6-11 лет        |              |              | 20.19            | 13.27  | 97.88    | 1339.15               | 705.00               | 98.72   | 69.48  | 174.62 | 4.05   | 6.01          | 0.28 | 0.28 | 3.31 | 49.83 | 629                           |
|                                          | с 12 лет и старше |              |              | 25.80            | 16.43  | 124.59   | 1715.84               | 925.90               | 134.78  | 95.44  | 233.28 | 5.07   | 9.65          | 0.38 | 0.36 | 4.42 | 61.06 | 758                           |

|                                                                    |                   |                   |         | Белки | Жиры   | Углеводы | Натрий  | Калий   | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А    | В1   | В2   | РР   | С      |            |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------|-------|--------|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|------|------|------|------|--------|------------|
| Среда                                                              |                   |                   | Завтрак |       |        |          |         |         |         |        |        |        |      |      |      |      |        | 2-я неделя |
| Салат витаминный /Помидоры св.                                     | с 6-11 лет        | 2.08.             | 60/20   | 0.69  | 6.09.  | 6.93.    | 781.64  | 99.78   | 33.18   | 10.29. | 17.96  | 0.39   | 0.55 | 0.01 | 0.02 | 0.41 | 15.11. | 86         |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 2.08.             | 100/30  | 1.14. | 10.14. | 11.54.   | 1302.73 | 166.3   | 55.3    | 17.15  | 29.93  | 0.65   | 0.92 | 0.02 | 0.03 | 0.68 | 25.18  | 142        |
| Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные(Без протирочных машин) | с 6-11 лет        | 472.01            | 150     | 3.08  | 7.13   | 15.68    | 966.86  | 641.06  | 46.46   | 28.05  | 80.91  | 1.05   | 0.11 | 0.14 | 0.12 | 1.35 | 5.13   | 255.00     |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 472.01            | 180     | 3.70  | 8.56   | 18.82    | 1160.23 | 769.27  | 55.75   | 33.66  | 97.09  | 1.26   | 0.13 | 0.17 | 0.14 | 1.62 | 6.16   | 306.00     |
| Тефтели рыбные в соусе                                             | с 6-11 лет        |                   | 60/20   | 10.84 | 6.92   | 3.83     | 682.84  | 259.02  | 56.52   | 31.97  | 140.68 | 0.86   | 1.52 | 0.11 | 0.08 | 0.70 | 2.50   | 249.00     |
|                                                                    | с 12 лет и старше |                   | 80/20   | 16.26 | 10.38  | 5.75     | 1024.26 | 388.53  | 84.78   | 47.96  | 211.02 | 1.29   | 2.28 | 0.17 | 0.12 | 1.05 | 3.75   | 374.00     |
| Напиток из шиповника                                               | с 6-11 лет        | 289,08            | 200     | 1.90  | 1.85   | 10.09    | 25.08   | 73.23   | 60.15   | 7.00   | 45.00  | 0.05   | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65   | 47         |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 289,08            | 200     | 1.90  | 1.85   | 10.09    | 25.08   | 73.23   | 60.15   | 7.00   | 45.00  | 0.05   | 0.02 | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65   | 47         |
| Хлеб                                                               | с 6-11 лет        |                   | 40      | 3.04  | 0.32   | 19.44    | 199.60  | 37.20   | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |      | 0.04 | 0.01 | 0.37 |        | 95.00      |
|                                                                    | с 12 лет и старше |                   | 50      | 3.80  | 0.40   | 24.30    | 249.50  | 46.50   | 10.00   | 7.00   | 32.50  | 0.56   |      | 0.06 | 0.01 | 0.46 |        | 119.00     |
| Среда                                                              |                   |                   | Обед    |       |        |          |         |         |         |        |        |        |      |      |      |      |        | 2-я неделя |
| Винегрет овощной                                                   | с 6-11 лет        | 60,01             | 60      | 0.69  | 6.09   | 6.93     | 781.64  | 99.78   | 33.18   | 10.29  | 17.96  | 0.39   | 0.55 | 0.01 | 0.02 | 0.41 | 15.11  | 140        |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 60,01             | 100     | 1.14  | 10.14  | 11.54    | 1302.73 | 166.30  | 55.30   | 17.15  | 29.93  | 0.65   | 0.92 | 0.02 | 0.03 | 0.68 | 25.18  | 233        |
| Суп картофельный с горохом                                         | с 6-11 лет        | 138.01            | 200     | 4.19  | 3.33   | 17.38    | 638.09  | 374.06  | 31.03   | 27.68  | 68.99  | 1.65   | 0.65 | 0.15 | 0.06 | 0.83 | 4.27   | 181        |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 138.01            | 250     | 5.24  | 4.16   | 21.73    | 797.61  | 467.58  | 38.79   | 34.60  | 86.24  | 2.06   | 0.81 | 0.19 | 0.07 | 1.04 | 5.34   | 201.00     |
| Зразы с соусом                                                     | с 6-11 лет        |                   | 80/20   | 8.63  | 8.45   | 9.43     | 344.60  | 265.79  | 51.90   | 24.67  | 110.55 | 0.98   | 0.07 | 0.04 | 0.09 | 2.03 | 12.58  | 384        |
|                                                                    | с 12 лет и старше |                   | 80/20   | 12.95 | 12.68  | 9.43     | 344.60  | 265.79  | 51.90   | 24.67  | 110.55 | 0.98   | 0.07 | 0.04 | 0.09 | 2.03 | 12.58  | 384        |
| Каша пшеничная рассыпчатая                                         | с 6-11 лет        | 221.08            | 150     | 9,27  | 5,32   | 36,87    | 258,24  | 127,6   | 31,49   | 16,61  | 52,57  | 1,28   | 0,13 | 0,11 | 0,14 | 0,7  | 41,14  | 332        |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 221.08            | 180     | 11,12 | 6,39   | 44,24    | 300,89  | 153,12  | 37,79   | 19,99  | 63,08  | 1,67   | 0,16 | 0,13 | 0,17 | 0,84 | 49,37  | 398        |
| Компот из сухофруктов                                              | с 6-11 лет        | 283,08            | 200     | 1.00  |        | 23.40    | 12.00   | 240.00  | 14.00   | 8.00   | 14.00  | 0.60   |      | 0.02 | 0.02 | 0.20 | 4.00   | 123        |
|                                                                    | с 12 лет и старше | 283,08            | 200     | 1.00  |        | 23.40    | 12.00   | 240.00  | 14.00   | 8.00   | 14.00  | 0.60   |      | 0.02 | 0.02 | 0.20 | 4.00   | 123        |
| Хлеб                                                               | с 6-11 лет        |                   | 40      | 3.04  | 0.32   | 19.44    | 199.60  | 37.20   | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |      | 0.04 | 0.01 | 0.37 |        | 95.00      |
|                                                                    | с 12 лет и старше |                   | 60      | 4.56  | 0.48   | 29.16    | 299.40  | 55.80   | 12.00   | 8.40   | 39.00  | 0.67   |      | 0.07 | 0.01 | 0.55 |        | 143.00     |
|                                                                    |                   |                   |         |       |        |          |         |         |         |        |        |        |      |      |      |      |        |            |
| ИТОГО:                                                             |                   | с 6-11 лет        |         | 18.86 | 16.22  | 49.04    | 1874.38 | 1010.51 | 171.13  | 72.62  | 292.59 | 2.40   | 1.65 | 0.31 | 0.29 | 2.47 | 8.28   | 732        |
|                                                                    |                   | с 12 лет и старше |         | 25.66 | 21.19  | 58.96    | 2459.07 | 1277.53 | 210.68  | 95.62  | 385.61 | 3.16   | 2.43 | 0.42 | 0.35 | 3.18 | 10.56  | 988        |
|                                                                    |                   | с 6-11 лет        |         | 17.55 | 18.19  | 76.58    | 1975.93 | 1016.83 | 138.11  | 76.24  | 237.50 | 4.06   | 1.27 | 0.26 | 0.20 | 3.84 | 35.96  | 1255       |
|                                                                    |                   | с 12 лет и старше |         | 24.89 | 27.46  | 95.26    | 2756.34 | 1195.47 | 171.99  | 92.82  | 279.72 | 4.96   | 1.80 |      | 0.22 | 4.50 | 47.10  | 1480       |

| Наименование блюда         |                   | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность |       |          | Льные вещества | Минеральные вещества |         |        |        |        | Витамины (мг) |      |      |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|------|-------|-------------------------------|
|                            |                   |              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Натрий         | Калий                | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А             | В1   | В2   | РР   | С     |                               |
| Суббота                    |                   |              | Завтрак      |                  |       |          |                |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                    |
| Колбасап/к                 | с 6-11 лет        | 25.01.       | 20           | 3,28             | 3.06  |          | 781.64         | 99.78                | 33.18   | 10.29  | 17.96  | 0.39   | 0.55          | 0.01 | 0.02 | 0.41 | 15.11 | 84                            |
|                            | с 12 лет и старше | 25,01        | 30           | 4,92             | 5.10  |          | 1302.73        | 166.30               | 55.30   | 17.15  | 29.93  | 0.65   | 0.92          | 0.02 | 0.03 | 0.68 | 25.18 | 126                           |
| Пельмени отварные с маслом | с 6-11 лет        | 664,01       | 150/5        | 3.08             | 7.13  | 15.68    | 966.86         | 641.06               | 46.46   | 28.05  | 80.91  | 1.05   | 0.11          | 0.14 | 0.12 | 1.35 | 5.13  | 155                           |
|                            | с 12 лет и старше | 664,01       | 180/5        | 3.70             | 8.56  | 18.82    | 1160.23        | 769.27               | 55.75   | 33.66  | 97.09  | 1.26   | 0.13          | 0.17 | 0.14 | 1.62 | 6.16  | 186                           |
| Компот из кураги           | с 6-11 лет        | 280,08       | 200          | 1.90             | 1.85  | 10.09    | 25.08          | 73.23                | 60.15   | 7.00   | 45.00  | 0.05   | 0.02          | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65  | 123                           |
|                            | с 12 лет и старше | 280.08       | 200          | 1.90             | 1.85  | 10.09    | 25.08          | 73.23                | 60.15   | 7.00   | 45.00  | 0.05   | 0.02          | 0.02 | 0.08 | 0.05 | 0.65  | 123                           |
| Хлеб                       | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60         | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                         |
|                            | с 12 лет и старше |              | 50           | 3.80             | 0.40  | 24.30    | 249.50         | 46.50                | 10.00   | 7.00   | 32.50  | 0.56   |               | 0.06 | 0.01 | 0.46 |       | 119.00                        |
| ИТОГО:                     |                   | с 6-11 лет   |              | 17.94            | 20.77 | 71.96    | 2873.54        | 1451.70              | 193.22  | 85.08  | 307.54 | 3.41   | 0.74          | 3.20 | 0.34 | 3.87 | 35.00 | 457                           |
|                            | с 12 лет и старше |              |              | 23.54            | 27.68 | 92.16    | 3998.04        | 1895.90              | 244.80  | 112.61 | 397.26 | 4.59   | 1.15          | 4.46 | 0.41 | 5.18 | 51.74 | 554                           |

\* - Действует с 1 марта

| Наименование блюда              |                   | № тех. карты | масса порции | Пищевая ценность |       |          | Льные вещества | Минеральные вещества |         |        |        |        | Витамины (мг) |      |      |      |       | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------|----------------------|---------|--------|--------|--------|---------------|------|------|------|-------|-------------------------------|
|                                 |                   |              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Натрий         | Калий                | Кальций | Магний | Фосфор | Железо | А             | В1   | В2   | РР   | С     |                               |
| Четверг                         |                   |              | Завтрак      |                  |       |          |                |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                    |
| Йогурт/Крем творожный           | с 6-11 лет        |              | 1шт.         | 5,19             | 0,29  | 0,14     | 0,34           | 115,29               | 29,44   | 21,89  | 31,68  | 0,41   | 5,18          | 0,05 | 0,06 | 0,58 | 6,02  | 83                            |
|                                 | с 12 лет и старше |              | 1шт.         | 5,19             | 0,29  | 0,14     | 0,34           | 115,29               | 29,44   | 21,89  | 31,68  | 0,41   | 5,18          | 0,05 | 0,06 | 0,58 | 6,02  | 83                            |
| Оладьи со стуженным молоком     | с 6-11 лет        | 682,01       | 125/25       | 9,97             | 11,01 | 54,41    | 558,88         | 133.37               | 104.15  | 22.19  | 102.05 | 0.39   | 0.11          | 0.05 | 0.15 | 0.42 | 0.98  | 439                           |
|                                 | с 12 лет и старше | 682,01       | 175/75       | 13,96            | 15,41 | 76,17    | 782,43         | 177.82               | 138.86  | 29.58  | 136.06 | 0.52   | 0.14          | 0.06 | 0.20 | 0.56 | 1.30  | 615                           |
| Чай с сахаром                   | с 6-11 лет        | 628,01       | 200          | 1.05             | 1.20  | 13.04    | 0.55           | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               |      | 0.01 | 0.08 | 0.10  | 57                            |
|                                 | с 12 лет и старше | 628,01       | 200          | 1.05             | 1.20  | 13.04    | 0.55           | 25.25                | 5.25    | 4.40   | 8.24   | 0.87   |               |      | 0.01 | 0.08 | 0.10  | 57                            |
| Четверг                         |                   |              | Обед         |                  |       |          |                |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       | 2-я неделя                    |
| Огурцы порционно                | с 6-11 лет        | 24.01        | 20           | 1.00             | 0.47  | 1.60     | 1.60           | 28.20                | 4.60    | 2.80   | 8.40   | 0.12   | 0.01          | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 1.00  | 3.00                          |
|                                 | с 12 лет и старше | 24.01        | 30           | 1.50             | 0.70  | 2.40     | 2.40           | 42.30                | 6.90    | 4.20   | 12.60  | 0.18   | 0.02          | 0.01 | 0.01 | 0.06 | 1.50  | 4.00                          |
| Борщ с капустой и картофелем    | с 6-11 лет        | 110.01       | 200/10       | 1.44             | 4.18  | 7.90     | 635.91         | 267.41               | 37.83   | 19.16  | 41.62  | 0.94   | 0.66          | 0.03 | 0.05 | 0.46 | 7.63  | 163                           |
|                                 | с 12 лет и старше | 110.01       | 250/10       | 1.80             | 5.23  | 9.87     | 794.89         | 334.26               | 47.29   | 23.95  | 52.03  | 1.17   | 0.82          | 0.04 | 0.06 | 0.57 | 9.54  | 203                           |
| Плов                            | с 6-11 лет        | 403,01       | 150          | 6,97             | 6,03  | 23.50    | 3.15           | 38.88                | 1.35    | 18.15  | 58.73  | 0.51   | 0.15          | 0.03 | 0.02 | 0.65 |       | 338                           |
|                                 | с 12 лет и старше | 403,01       | 200          | 13,94            | 12,06 | 28.20    | 3.78           | 46.66                | 1.62    | 21.78  | 70.48  | 0.61   | 0.18          | 0.04 | 0.02 | 0.78 |       | 451                           |
| Компот из апельсинов с яблоками | с 6-11 лет        | 278,08       | 200          | 1.04             |       | 30.96    | 3.60           | 34.80                | 32.40   | 21.00  | 29.20  | 0.70   | 0.70          | 0.02 | 0.04 | 0.60 | 0.80  | 102                           |
|                                 | с 12 лет и старше | 278,08       | 200          | 1.04             |       | 30.96    | 3.60           | 34.80                | 32.40   | 21.00  | 29.20  | 0.70   | 0.70          | 0.02 | 0.04 | 0.60 | 0.80  | 102                           |
| Хлеб                            | с 6-11 лет        |              | 40           | 3.04             | 0.32  | 19.44    | 199.60         | 37.20                | 8.00    | 5.60   | 26.00  | 0.44   |               | 0.04 | 0.01 | 0.37 |       | 95.00                         |
|                                 | с 12 лет и старше |              | 60           | 4.56             | 0.48  | 29.16    | 299.40         | 55.80                | 12.00   | 8.40   | 39.00  | 0.67   |               | 0.07 | 0.01 | 0.55 |       | 143.00                        |
|                                 |                   |              |              |                  |       |          |                |                      |         |        |        |        |               |      |      |      |       |                               |
| ИТОГО:                          |                   | с 6-11 лет   |              | 9.82             | 10.57 | 60.29    | 1202.70        | 160.62               | 117.40  | 31.59  | 139.29 | 3.26   | 40.11         | 0.05 | 0.16 | 0.50 | 1.08  | 579                           |
|                                 | с 12 лет и старше |              |              | 11.05            | 13.51 | 68.19    | 1603.41        | 205.07               | 152.11  | 38.98  | 173.30 | 3.39   | 40.14         | 0.06 | 0.21 | 0.64 | 1.40  | 755                           |
|                                 | с 6-11 лет        |              |              | 18.85            | 22.45 | 97.02    | 1701.42        | 630.91               | 133.33  | 101.26 | 277.20 | 3.96   | 6.28          | 0.21 | 0.23 | 4.37 | 12.82 | 701                           |
|                                 | с 12 лет и старше |              |              | 24.48            | 29.17 | 118.72   | 2247.48        | 813.05               | 165.74  | 125.40 | 354.31 | 5.00   | 8.07          | 0.29 | 0.27 | 5.56 | 16.36 | 903                           |