|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Возрастная категория | Выход гр. | Химический состав | | | Энергетическая ценность Ккал. |
| Белки гр. | Жиры гр. | Углеводы гр. |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ: |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак: |
| Каша манная молочная жидкая  ТК № 5 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,3 | 9,2 | 30,5 | 234 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 10,2 | 12,8 | 42,3 | 325 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30/ | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50/ | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем и мясом говядина и сметаной ТК №12 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 7,7 | 12,1 | 13,9 | 209,9 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 10,8 | 15,7 | 16,7 | 251 |
| Каша гречневая рассыпчатая ТК № 26 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 14,0 | 8,7 | 57,9 | 372 |
| Котлета мясная пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Хлеб пшеничный пром. Пр-ва | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Чай  с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| Итого: | 6,5-10 лет |  | 54,64 | 89,46 | 141,62 | 1384,3 |
| 10-15 лет |  | 69,1 | 128,58 | 172,9 | 1762,0 |
| ДЕНЬ ВТОРОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия           ТК № 10 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,6 | 5,0 | 40,0 | 235 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 8,4 | 6,4 | 51,0 | 301 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Колбаса молочная | 6,5-15 лет | 1/50 | 6,4 | 11,1 | 0,8 | 128 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с мясом кур    ТК № 15 | 6,5-10 лет | 1/250 | 29,36 | 24,22 | 18,6 | 371,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 24,0 | 29,8 | 22,3 | 455 |
| Пюре гороховое        ТК № 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 18,1 | 5,9 | 42,5 | 298 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 23,2 | 10,5 | 54,3 | 408 |
| Бифштекс пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 29,2 | 11,2 | 0 | 216 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Сок яблочный пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 97,6 | 101,93 | 132,72 | 1587,8 |
| 10-15 лет |  | 103,7 | 143,03 | 159,7 | 1989,0 |
| ДЕНЬ ТРЕТИЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная жидкая ТК № 6 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,7 | 7,9 | 31,7 | 224 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 9,3 | 11,0 | 44,0 | 312 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Кисель из джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой (рис) и мясом кур ТК № 17 | 6,5-10 лет | 1/250 | 16,56 | 16,62 | 14,5 | 275,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 20,6 | 20,7 | 17,4 | 340 |
| Пельмени мясные пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/100/5 | 9,9 | 13,9 | 13,5 | 219 |
| 10-15 лет | 1/150/7 | 14,85 | 20,85 | 20,25 | 328,50 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 41,9 | 82,85 | 128,72 | 1202,8 |
| 10-15 лет |  | 58,05 | 126,50 | 151,15 | 1606,5 |
| ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Пюре гороховое ТК № 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 18,1 | 5,9 | 42,5 | 298 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 23,2 | 10,5 | 54,3 | 408 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Котлета пром. пр-ва | 6,5-15 лет | 1/100/10 | 19,3 | 20,9 | 15,5 | 329 |
| Чай с  сахаром | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник на мясе кур и сметаной         ТК № 14 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 16,56 | 19,92 | 14,8 | 303,4 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 20,6 | 24,6 | 17,8 | 374 |
| Картофельное пюре                 ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| Котлета мясная пром .пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100/10 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| Хлеб пшеничный | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29.52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 87,2 | 114,88 | 151,72 | 1770,8 |
| 10-15 лет |  | 101,9 | 155,48 | 173,5 | 2140,0 |
| ДЕНЬ ПЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная вязкая                 ТК № 1 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 7,0 | 9,0 | 39,2 | 266 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 9,7 | 12,5 | 54,4 | 370 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Компот из сухофруктов    ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур       ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/250 | 22,56 | 19,12 | 31,8 | 304,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 27,8 | 23,7 | 38,2 | 480 |
| Пюре гороховое ТК № 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 18,1 | 5,9 | 42,5 | 298 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 23,9 | 10,5 | 54,3 | 408 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Котлета мясная пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Кисель из джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 77,2 | 95,85 | 197,42 | 1653,8 |
| 10-15 лет |  | 95,5 | 138,05 | 231,3 | 2185,0 |
| ДЕНЬ ШЕСТОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная гречневая       ТК № 3 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 8,2 | 8,0 | 33,4 | 240 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 11,3 | 11,2 | 46,3 | 333 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Кисель из джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ОБЕД : |  |  |  |  |  |  |
| Суп из овощей и мясом кур     ТК № 20 | 6,5-10 лет | 1/250 | 16,56 | 19,02 | 10,08 | 281,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 20,6 | 23,6 | 13,0 | 348 |
| Плов                  ТК № 23 | 6,5-10 лет | 1/300 | 22,6 | 30,4 | 64,5 | 628 |
| 10-15 лет | 1/350 | 26,3 | 35,5 | 75,3 | 733 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Сок виноградный | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 54,9 | 102,10 | 179,6 | 1649,8 |
| 10-15 лет |  | 70,3 | 144,5 | 206,7 | 2056,0 |
| ДЕНЬ СЕДЬМОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия с тертым сыром ТК № 9 | 6,5-10 лет | 1/150/18/12 | 9,2 | 15,2 | 26,4 | 283 |
| 10-15 лет | 1/200/25/15 | 12,5 | 19,7 | 35,1 | 373 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД : |  |  |  |  |  |  |
| Рассольник ленинградский с мясом говядина и сметаной         ТК № 13 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 7,6 | 9,1 | 15,7 | 178 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 10,6 | 12,2 | 18,9 | 230 |
| Каша рисовая рассыпчатая    ТК № 27 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 6,2 | 5,9 | 62,7 | 335 |
| Котлета мясная пром. пр-ва. | 6,5-15 лет | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Кисель из повидла и джема ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 50,94 | 90,61 | 157,42 | 1436,4 |
| 10-15 лет |  | 63,6 | 129,33 | 187,3 | 1814,0 |
| ДЕНЬ ВОСЬМОЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша  ячневая молочная вязкая              ТК № 4 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,4 | 6,8 | 33,1 | 221 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 8,8 | 9,5 | 46,0 | 3,7 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Компот из сухофруктов ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Уха рыбацкая ТК № 19 | 6,5-10 лет | 1/250/30 | 18,5 | 7,3 | 13,3 | 196 |
| 10-15 лет | 1/300/35 | 20,6 | 8,1 | 15,9 | 221 |
| Макаронные изделия отварные         ТК № 10 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,6 | 5,0 | 40,4 | 235 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 8,4 | 6,4 | 51,0 | 301 |
| Котлета мясная пром. пр-ва | 6,5-15 лет | 1/100 | 21,6 | 17,5 | 17,4 | 315 |
| Томаты | 6,5-15 лет | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,56 | 0,48 | 141,6 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,2 | 0,8 | 236 |
| Кисель из джема                ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 62,14 | 81,17 | 174,52 | 1461,4 |
| 10-15 лет |  | 73,0 | 115,55 | 201,1 | 1377,7 |
| ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Пюре гороховое         ТК № 25 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 18,1 | 5,9 | 42,5 | 298 |
| 10-15 лет | 1/230/10 | 23,2 | 10,5 | 54,3 | 408 |
| Сосиски молочные | 6,5-15 лет | 1/50/5 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130,5 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Чай с сахаром ТК № 29 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с бобовыми и мясом кур       ТК № 18 | 6,5-10 лет | 1/250 | 22,56 | 19,12 | 31,8 | 304,4 |
| 10-15 лет | 1/300 | 27,8 | 23,7 | 38,2 | 480 |
| Жаркое по домашнему    ТК № 36 | 6,5-10 лет | 1/250 | 18,8 | 20,1 | 20,3 | 339 |
| 10-15 лет | 1/300 | 22,5 | 24,2 | 24,4 | 406 |
| Огурец свежий | 6,5-15 лет | 1/100 | 0,80 | 0,10 | 2,5 | 14 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,60 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Сок абрикосовый | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,00 | 0,00 | 25,40 | 110 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 73,7 | 101,48 | 133,64 | 1443,3 |
| 10-15 лет |  | 92,3 | 144,28 | 156,1 | 1937,5 |
| ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ |  |  |  |  |  |  |
| ЗАВТРАК: |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая            ТК № 7 | 6,5-10 лет | 1/180/5 | 6,7 | 7,2 | 32,9 | 217 |
| 10-15 лет | 1/250/7 | 9,3 | 10,0 | 45,7 | 302 |
| Хлеб пшеничный пром.пр-ва | 6,5-10 лет | 1/30 | 2,28 | 14,76 | 0,24 | 70,8 |
| 10-15 лет | 1/50 | 3,8 | 24,6 | 0,4 | 118 |
| Кисель из джема             ТК № 33 | 6,5-15 лет | 1/200 | 0,1 | 0,0 | 38,3 | 148 |
| ОБЕД: |  |  |  |  |  |  |
| Свекольник на мясе кур и сметаной         ТК № 14 | 6,5-10 лет | 1/250/10 | 16,56 | 19,92 | 14,8 | 303,4 |
| 10-15 лет | 1/300/12 | 20,6 | 24,6 | 17,8 | 374 |
| Картофельное пюре                 ТК № 22 | 6,5-10 лет | 1/180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 |
| 10-15 лет | 1/300 | 4,7 | 8,1 | 29,9 | 215 |
| Колбаса докторская | 6,5-10 лет | 1/50 | 6,4 | 11,1 | 0,8 | 128 |
| 10-15 лет | 1/100 | 12,8 | 22,2 | 1,6 | 256 |
| Хлеб пшеничный пром. пр-ва. | 6,5-10 лет | 1/60 | 4,56 | 29,52 | 0,48 | 141,60 |
| 10-15 лет | 1/100 | 7,6 | 49,20 | 0,80 | 236 |
| Компот из сухофруктов    ТК № 32 | 6,5-15 лет | 1/200 | 1,0 | 0,05 | 27,5 | 110 |
| ИТОГО: | 6,5-10 лет |  | 41,3 | 88,85 | 138,42 | 1286,8 |
| 10-15 лет |  | 59,9 | 138,75 | 162,0 | 1759,0 |