



Утверждаю:
Директор МКОУ Среднеагинская
средняя общеобразовательная школа
Е.М.Ткачук
Приказ №83 от 02.10.2023

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Среднеагинская
средняя общеобразовательная школа**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

С.Средняя Агинка

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг.сутки | | | | | | | | Витамины | | | | | |
|---------------|-------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | 6-10 лет | 11-18 л | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | | |
| | | | | Общие | | Общие | | 6-10л | 11-18л | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ## | Фрукт | 0,15 | 0,15 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 | 19 | 19 | 16 | 16 | 12 | 12 | 2,3 | 2,3 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 5 | 5 |
| 9 | гречка отварная | 150 | 200 | 8,46 | 15,5 | 9,95 | 15,92 | 21,32 | 34,1 | 209 | 334,4 | 22 | 28 | 30 | 31 | 21 | 24 | 0,02 | 0,022 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,128 | 0,14 | 0,022 |
| 39 | катлета мясная ; | 90 | 100 | 12,54 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,8 | 274 | 289 | 172 | 183 | 18 | 22 | 2,3 | 3,8 | 0,06 | 0,09 | 0,12 | 0,18 | 0 | 0 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 42,85 | 42,85 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 2; | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,3 | 1,3 | 0,24 | 0,24 | 0,53 | 0,53 | 36,2 | 36,2 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| 45 | чай с лимоном | 200\15\7 | 200\17\7 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 14,2 | 14,2 | 4,4 | 4,4 | 2,4 | 2,4 | 0,36 | 0,36 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 2,8 | 2,8 |
| ИТОГО: | | | | 25,27 | 36,15 | 20,85 | 29,4 | 81,01 | 101,13 | 603,35 | 774,5 | 352,4 | 385 | 274,8 | 310 | 63,71 | 76,03 | 6,3 | 9,462 | 0,19 | 0,3 | 0,3 | 0,488 | 7,97 | 7,852 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 30 | Рассольник со сметаной ; | 200 | 250 | 1,68 | 2,1 | 4,09 | 5,11 | 13,27 | 16,59 | 196,4 | 225,6 | 29,15 | 35,01 | 56,72 | 68,13 | 24,17 | 29,03 | 0,92 | 1,11 | 0,09 | 0,11 | 0,057 | 0,069 | 8,38 | 10,06 |
| 19 | Гарнир рисовый ; | 150 | 200 | 2,38 | 4,76 | 5,26 | 7,85 | 1,24 | 2,35 | 162,3 | 224,6 | 38 | 40,6 | 170 | 220,2 | 25 | 39 | 1,3 | 1,36 | 0,1 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 92 | Рыба припущенная; | 90 | 100 | 15,54 | 19,43 | 0,95 | 1,19 | 0,25 | 0,31 | 72 | 90 | 7,2 | 7,2 | 44,5 | 44,5 | 5,5 | 5,5 | 0,8 | 1,11 | 1,05 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 0,06 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | сок яблочный ; | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,02 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| | печенье | 40 | 40 | 2,88 | 2,88 | 9,24 | 9,24 | 23,52 | 23,52 | 191,2 | 191,2 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| итого | | | | 24,72 | 32,24 | 20,34 | 24,46 | 75,18 | 83,87 | 799,6 | 930,6 | 130,6 | 176,61 | 352,62 | 460,4 | 78,67 | 108,5 | 7,46 | 9,04 | 1,312 | 0,45 | 0,279 | 0,321 | 12,74 | 14,66 |

завтрак

| № рецепт | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|----------|-------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | | | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | B1 | | B2 | | C | |
| 2: | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,3 | 1,3 | 0,24 | 0,24 | 0,53 | 0,53 | 36,2 | 36,2 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| 1: | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 35 | Плов из птицы | 210 | 260 | 20,30 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 | 28,50 | 35,59 | 135,20 | ##### | 14,40 | 14,40 | 1,50 | 1,90 | 0,06 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | 1,50 | 1,67 |
| | Печенье | 40 | 60 | 3,12 | 4,68 | 3,76 | 5,64 | 29,60 | 44,40 | 188,46 | 282,70 | 33,00 | 66,00 | 25,00 | 50,00 | 6,00 | 12,00 | 0,40 | 0,80 | 0,01 | 0,02 | 0,04 | 0,08 | 0,30 | 0,60 |
| 44: | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | 35,86 | 43,33 | 24,86 | 31,26 | 108,5 | 136,44 | 745,36 | 955,4 | 110,7 | 162,39 | 276,6 | 344,9 | 43,71 | 55,03 | 3,82 | 6,28 | 0,13 | 0,2 | 0,18 | 0,31 | 18,8 | 19,27 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 31 | Суп лапша подомашнему | 250 | 300 | 4,5 | 5,3 | 5,7 | 6,8 | 14,9 | 17,9 | 164 | 192,3 | 30 | 34,7 | 44,5 | 52,2 | 10 | 20 | 0,6 | 0,8 | 0,12 | 0,15 | 0,05 | 0,1 | 7 | 9 |
| 19 | Рагу из птицы | 200 | 250 | 6,81 | 9,08 | 12,36 | 14,56 | 17,1 | 20,3 | 271,01 | 296,5 | 24,44 | 32,59 | 1,21 | 1,68 | 20,5 | 22,03 | 0,032 | 0,043 | 0,09 | 0,01 | 0,011 | 0,012 | 9,69 | 12,35 |
| | Бисквит | 30 | 30 | 1,35 | 1,35 | 5,4 | 5,4 | 18,9 | 18,9 | 111 | 111 | 10 | 20 | 8 | 16 | 6 | 12 | 0,5 | 1,0 | 0,020 | 0,040 | 0,040 | 0,080 | 3,0 | 6,0 |
| | конфеты; | 20 | 40 | 1,44 | 2,88 | 4,62 | 9,24 | 11,76 | 23,52 | 95,6 | 191,2 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| 8 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,02 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| | итого | | | 16,34 | 21,68 | 28,88 | 37,07 | 99,56 | 121,72 | 819,31 | 990,2 | 120,6 | 181,09 | 135,11 | 197,5 | 60,5 | 89,03 | 5,572 | 7,303 | 0,302 | 0,31 | 0,203 | 0,344 | 23,99 | 31,95 |
| | ВСЕГО | | | 52,2 | 65,01 | 53,74 | 68,33 | 208,1 | 258,16 | 1564,7 | 1946 | 231,3 | 343,48 | 411,71 | 542,4 | 104,2 | 144,1 | 9,392 | 13,583 | 0,432 | 0,51 | 0,383 | 0,654 | 42,79 | 51,22 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорий | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | 6-10 лет | 11-18 л | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | Общие | | Общие | | 6-10л | 11-18л | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ## | Блинчики со сгущенным молоком | 180 | 240 | 6,52 | 9,78 | 3,71 | 5,56 | 40,47 | 60,71 | 221 | 331,5 | 83,5 | 125,25 | 106,74 | 160,1 | 25,37 | 38,05 | 1,11 | 1,66 | 0,12 | 0,18 | 0,11 | 0,165 | 0,1 | 0,15 |
| ## | Йогурт фруктис | 0,115 | 0,115 | 2,2 | 2,2 | 5 | 5 | 16 | 16 | 120 | 120 | 28 | 28 | 32 | 32 | 20 | 20 | 0,04 | 0,04 | 1 | 1 | 2,3 | 2,3 | 0,8 | 0,8 |
| 44 | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| | конфеты; | 20 | 40 | 1,44 | 2,88 | 4,62 | 9,24 | 11,76 | 23,52 | 95,6 | 191,2 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | | 19,06 | 23,76 | 16,39 | 22,86 | 94,23 | 126,23 | 494,6 | 700,7 | 170,5 | 245,25 | 227,74 | 306,1 | 64,37 | 83,05 | 2,15 | 3,1 | 1,13 | 1,2 | 2,51 | 2,605 | 18,2 | 18,55 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 27 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 1,45 | 1,81 | 3,93 | 4,91 | 10,2 | 12,52 | 128,04 | 160,1 | 30 | 38 | 160 | 175 | 27 | 32 | 1 | 1,2 | 0,13 | 0,18 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 9 | гречка отварная | 150 | 200 | 8,46 | 15,5 | 9,95 | 15,92 | 21,32 | 34,1 | 209 | 334,4 | 22 | 28 | 30 | 31 | 21 | 24 | 0,02 | 0,022 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,128 | 0,14 | 0,022 |
| 11 | Тефтели мясные | 90 | 100 | 8,8 | 10,42 | 13,06 | 15,23 | 9,66 | 12,08 | 191,33 | 201,6 | 12,6 | 13,4 | 0,41 | 0,62 | 15,03 | 17,02 | 0,004 | 0,006 | 0,02 | 0,07 | 0,005 | 0,008 | 0,36 | 0,45 |
| 8 | сок яблочный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,02 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| | печенье | 40 | 40 | 2,88 | 2,88 | 9,24 | 9,24 | 23,52 | 23,52 | 191,2 | 191,2 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | ИТОГО: | | | 15,03 | 23,26 | 23,92 | 31,14 | 91,94 | 111,24 | 705,94 | 884,9 | 108,2 | 159,8 | 271,4 | 333,6 | 72 | 91 | 5,46 | 6,682 | 0,252 | 0,37 | 0,232 | 0,35 | 4,44 | 4,622 |
| | всего | | | 34,09 | 47,02 | 40,31 | 54 | 186,2 | 237,47 | 1200,5 | 1586 | 278,7 | 405,05 | 499,14 | 639,7 | 136,4 | 174,1 | 7,61 | 9,782 | 1,382 | 1,57 | 2,742 | 2,955 | 22,64 | 23,172 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|---------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | 6-10 лет | 11-18л | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | B1 | | B2 | | C | |
| | | | | Общие | | Общие | | 6-10л | 11-18л | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ## | Бутерброд с сыром | 50 | 55 | 2,48 | 3,72 | 9,2 | 13,8 | 23,16 | 34,74 | 179,6 | 269,4 | 2,3 | 3,5 | 1,3 | 3,4 | 0,03 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0 |
| 40 | Макароны отварные ; | 150 | 200 | 5,35 | 7,14 | 0,55 | 0,74 | 25,6 | 27,6 | 157,4 | 209,9 | 131 | 262 | 78 | 156 | 13 | 26 | 0,9 | 1,8 | 0,17 | 0,34 | 0,08 | 0,16 | 0 | 0 |
| ## | птица запеченая | 90 | 100 | 15,83 | 16,88 | 10,2 | 10,88 | 0 | 0 | 154,69 | 165 | 33 | 42 | 156 | 163 | 19 | 22 | 1,6 | 2,4 | 0,04 | 0,06 | 0,12 | 0,23 | 1,4 | 1,6 |
| ## | какао на молоке: | 200 | 200 | 4,62 | 4,62 | 4,02 | 4,02 | 43,8 | 43,8 | 177,56 | 177,6 | 181 | 181 | 11 | 11 | 136,5 | 136,5 | 0,15 | 0,2 | 0,040 | 0,040 | 0,200 | 0,200 | 1,5 | 1,5 |
| 2; | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 42,85 | 42,85 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | итого | | | 30,52 | 35,43 | 24,77 | 30,51 | 109,3 | 127,04 | 712,1 | 864,7 | 356,5 | 502,3 | 288,7 | 397 | 178,5 | 199,6 | 3,9 | 6,23 | 0,59 | 0,61 | 0,5 | 0,84 | 2,9 | 3,1 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 32 | Суп с рыбными консервами | 200 | 250 | 6,89 | 8,61 | 6,72 | 8,4 | 11,47 | 14,34 | 133,8 | 167,3 | 3,8 | 3,8 | 17,7 | 17,7 | 189,9 | 189,9 | 1,3 | 1,8 | 0,05 | 0,06 | 0,2 | 0,2 | 1,5 | 2 |
| 43 | Пюре картофельное ; | 180 | 200 | 3,67 | 4,08 | 5,76 | 6,4 | 24,53 | 27,26 | 164,7 | 183 | 36,96 | 49,3 | 86,55 | 115,5 | 27,74 | 37 | 1,01 | 1,35 | 0,14 | 0,19 | 0,11 | 0,15 | 18,15 | 24,21 |
| ## | биточки | 90 | 100 | 12,54 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,8 | 33 | 42 | 80 | 92 | 18 | 21 | 0,7 | 0,9 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 8 | сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,02 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| 338' | Фрукт | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 | 19 | 19 | 16 | 16 | 12 | 12 | 2,3 | 2,3 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 5 | 5 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Итого | | | 25,94 | 31,91 | 23,12 | 28,02 | 100,2 | 113,1 | 729,5 | 848,5 | 116 | 141,9 | 256,65 | 318,8 | 265,6 | 282,9 | 9,35 | 11,01 | 0,312 | 0,42 | 0,452 | 0,522 | 28,65 | 35,21 |
| | всего | | | 56,46 | 67,34 | 47,89 | 58,53 | 209,4 | 240,14 | 1441,6 | 1713 | 472,5 | 644,2 | 545,35 | 715,8 | 444,2 | 482,5 | 13,25 | 17,24 | 0,902 | 1,03 | 0,952 | 1,362 | 31,55 | 38,31 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг/сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|-------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | | | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | Общие | Общие | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | 6-10 | 11-18 | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| 1; | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 1,2 | 3,07 | 0,4 | 1,07 | 8,35 | 20,9 | 42,85 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 19 | Гарнир рисовый ; | 150 | 200 | 2,38 | 4,76 | 5,26 | 7,85 | 1,24 | 2,35 | 162,3 | 224,6 | 38 | 40,6 | 170 | 220,2 | 25 | 39 | 1,3 | 1,36 | 0,1 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 92 | Рыба припущенная; | 90 | 100 | 15,54 | 19,43 | 0,95 | 1,19 | 0,25 | 0,31 | 72 | 90 | 7,2 | 7,2 | 44,5 | 44,5 | 5,5 | 5,5 | 0,8 | 1,11 | 1,05 | 0,03 | 0,07 | 0,03 | 0,1 | 0 |
| 2; | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,3 | 1,3 | 0,24 | 0,24 | 0,53 | 0,53 | 36,2 | 36,2 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| ## | соус сметанный | 50 | 60 | 1,9 | 2,3 | 5,2 | 6,4 | 5,7 | 7,2 | 78 | 92 | 68 | 73 | 46 | 58 | 6 | 9 | 0,2 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 45 | чай с лимоном | 200\15 | 200\1 | 0,13 | 0,13 | 0,02 | 0,02 | 15,2 | 15,2 | 62 | 62 | 14,2 | 14,2 | 4,4 | 4,4 | 2,4 | 2,4 | 0,36 | 0,36 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 2,8 | 2,8 |
| | итого | | | 24,69 | 34,06 | 12,9 | 17,8 | 47,97 | 67,39 | 539,05 | 719,2 | 159,8 | 183,6 | 359,7 | 466,3 | 59,21 | 86,53 | 5,22 | 8,07 | 1,28 | 0,46 | 0,23 | 0,35 | 2,9 | 2,83 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| 104; | суп с фрикадельками " | 200/20 | 250/25 | 5,83 | 7,29 | 4,6 | 5,7 | 13,59 | 16,99 | 178,5 | 196,3 | 149,8 | 149,8 | 85,78 | 85,78 | 13 | 13 | 1,27 | 1,27 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 0,05 | 0,3 | 0,3 |
| 11 | Тефтели мясные | 90 | 100 | 8,8 | 10,42 | 13,06 | 15,23 | 9,66 | 12,08 | 191,33 | 201,6 | 12,6 | 13,4 | 0,41 | 0,62 | 15,03 | 17,02 | 0,004 | 0,006 | 0,02 | 0,07 | 0,005 | 0,008 | 0,4 | 0,45 |
| ## | Спагетти | 150 | 180 | 5,1 | 6,12 | 4,4 | 5,2 | 30 | 36 | 180 | 215,3 | 53 | 63,6 | 0,7 | 0,84 | 7 | 8,4 | 2,08 | 2,31 | 0,06 | 0,07 | 0,03 | 0,036 | 0 | 0 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 42; | Фрукт | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,4 | 0,4 | 16,2 | 16,2 | 96,8 | 96,8 | 51 | 51 | 35 | 35 | 20 | 20 | 0,5 | 0,5 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 90 | 90 |
| 44 ; | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| | Итого | | | 32,67 | 37,6 | 12,82 | 15,03 | 86,29 | 85,97 | 635,53 | 720,4 | 224,6 | 240,6 | 129,29 | 150,8 | 45,03 | 53,42 | 4,594 | 5,446 | 0,14 | 0,23 | 0,125 | 0,144 | 0,7 | 0,75 |
| | Всего | | | 57,36 | 71,66 | 25,69 | 32,87 | 134,3 | 153,36 | 1174,6 | 1440 | 384,4 | 424,2 | 488,99 | 617,1 | 104,2 | 140 | 9,814 | 13,516 | 1,42 | 0,69 | 0,355 | 0,494 | 3,6 | 3,58 |

6 день

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | | | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| 260 | Картофель тушеный с овощами | 250 | 300 | 17,21 | 27,53 | 4,67 | 7,47 | 13,72 | 21,95 | 165,63 | 265 | 38 | 42 | 68 | 73 | 27 | 32 | 2 | 2,5 | 0,12 | 0,26 | 0,12 | 0,2 | 20 | 25 |
| 2. | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,3 | 1,3 | 0,24 | 0,24 | 0,53 | 0,53 | 36,2 | 36,2 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| 1: | Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Бисквит | 30 | 30 | 1,35 | 1,35 | 5,4 | 5,4 | 18,9 | 18,9 | 111 | 111 | 10 | 20 | 8 | 16 | 6 | 12 | 0,5 | 1,0 | 0,020 | 0,040 | 0,040 | 0,080 | 3,0 | 6,0 |
| ## | Компот из сухофруктов ; | 200 | 200 | 10 | 10 | 0,06 | 0,06 | 35,2 | 35,2 | 110 | 110 | 11 | 11 | 11,5 | 11,5 | 9 | 9 | 1,4 | 1,4 | 0,003 | 0 | 0,006 | 0,006 | 15 | 15 |
| | ИТОГО: | | | 32,1 | 43,25 | 11,17 | 14,24 | 85,05 | 97,48 | 508,53 | 629,4 | 82,2 | 107,8 | 139,9 | 176,1 | 52,31 | 68,63 | 5,22 | 7,88 | 0,203 | 0,41 | 0,236 | 0,436 | 38 | 46 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 31 | Суп картофельный | 200 | 250 | 1,87 | 2,34 | 2,26 | 2,83 | 13,31 | 16,64 | 152,5 | 194,5 | 20,68 | 24,5 | 102,2 | 102,2 | 11,8 | 11,8 | 1,6 | 1,6 | 0,1 | 0,1 | 0,16 | 0,16 | 1 | 1 |
| 55 | макароны с сыром | 220 | 250 | 9,68 | 10,70 | 10,19 | 11,27 | 41,36 | 45,96 | 281,30 | 311,88 | 28,50 | 35,59 | 40,20 | 55,30 | 14,40 | 14,40 | 1,50 | 1,90 | 0,06 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | 1,50 | 1,67 |
| 8 | сок фруктовый | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | Фрукт | 150 | 150 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 90,5 | 90,5 | 19 | 19 | 16 | 16 | 12 | 12 | 2,3 | 2,3 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 5 | 5 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|------------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | 6-10 лет | 11-18 л | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | Общие | | Общие | | 6-10л | 11-18л | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Молочно-пшениная каша" | 200 | 250 | 4,02 | 5,63 | 6,6 | 8,8 | 53,6 | 72,4 | 235,71 | 314,28 | 135 | 135 | 200 | 200 | 23 | 23 | 0,4 | 0,4 | 0,03 | 0,03 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 |
| 44 | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| 80 | Бутерброд с маслом | 50 | 55 | 5,88 | 7,04 | 5,23 | 6,7 | 16,7 | 16,7 | 140,3 | 158,5 | 52,2 | 59,4 | 0,65 | 0,67 | 8,9 | 9,4 | 0,02 | 0,022 | 0,05 | 0,052 | 0,05 | 0,052 | 0 | 0 |
| 2 | Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,2 | 3,96 | 0,48 | 0,72 | 1,05 | 1,38 | 72,4 | 108,6 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| 338 | Фрукт | 0,15 | 0,15 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 14,7 | 70,3 | 70,3 | 19 | 19 | 16 | 16 | 12 | 12 | 2,3 | 2,3 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 5 | 5 |
| | ИТОГО: | | | 20,6 | 26,13 | 15,97 | 19,88 | 112,05 | 131,18 | 576,71 | 709,68 | 246,2 | 260,4 | 290,65 | 292,67 | 57,21 | 58,0 | 3,4 | 4,442 | 0,12 | 0,142 | 0,51 | 0,542 | 22,5 | 22,5 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 29 | Щи со сметаной ; | 250 | 300 | 1,4 | 1,75 | 3,91 | 4,89 | 6,79 | 8,49 | 67,8 | 84,75 | 39 | 59 | 38 | 57 | 16 | 24 | 0,7 | 1,1 | 0,04 | 0,06 | 0,06 | 0,09 | 12,9 | 19,4 |
| 35 | Плов из птицы | 210 | 260 | 20,30 | 25,38 | 17,00 | 21,25 | 35,69 | 44,61 | 377,00 | 471,25 | 28,50 | 35,59 | 135,20 | 155,30 | 14,40 | 14,40 | 1,50 | 1,90 | 0,06 | 0,07 | 0,01 | 0,02 | 1,50 | 1,67 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 8 | сок яблочный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| 10 | Бесквит | 30 | 30 | 1,30 | 1,30 | 5,40 | 5,40 | 18,90 | 18,90 | 129,00 | 129,00 | 12,87 | 12,87 | 32,00 | 32,00 | 20,00 | 20,00 | 0,04 | 0,04 | 0,09 | 0,09 | 2,30 | 2,30 | 0,80 | 0,80 |
| | ИТОГО: | | | 25,24 | 31,50 | 27,11 | 32,61 | 118,48 | 88,69 | 843,50 | 976,20 | 117,57 | 149,26 | 275,60 | 335,90 | 76,40 | 89,40 | 9,08 | 10,50 | 0,27 | 0,33 | 2,45 | 2,50 | 23,20 | 29,87 |
| | всего | | | 45,84 | 57,63 | 43,08 | 32,99 | 230,53 | 219,87 | 1420,21 | 1685,9 | 363,77 | 409,7 | 566,25 | 628,57 | 133,61 | 147,43 | 12,48 | 14,94 | 0,394 | 0,476 | 2,964 | 3,046 | 45,7 | 52,37 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|---------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | | | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | | | Общие | | Общие | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Пюре картофельное ; | 180 | 200 | 3,67 | 4,08 | 5,76 | 6,4 | 24,53 | 27,26 | 164,7 | 183 | 36,96 | 49,3 | 86,55 | 115,5 | 27,74 | 37 | 1,01 | 1,35 | 0,14 | 0,19 | 0,11 | 0,15 | 18,15 | 24,21 |
| 11 | Тефтели мясные | 90 | 100 | 8,8 | 10,42 | 13,06 | 15,23 | 9,66 | 12,08 | 191,33 | 201,6 | 12,6 | 13,4 | 0,41 | 0,62 | 15,03 | 17,02 | 0,004 | 0,006 | 0,02 | 0,07 | 0,005 | 0,008 | 0,36 | 0,45 |
| 2; | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,3 | 1,3 | 0,24 | 0,24 | 0,53 | 0,53 | 36,2 | 36,2 | 14 | 21 | 10 | 12 | 0,31 | 0,63 | 0,08 | 1,12 | 0,02 | 0,04 | 0,07 | 0,1 | 0 | 0 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 20 | 50 | 1,2 | 3,07 | 0,4 | 1,07 | 8,35 | 20,9 | 42,85 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 44; | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| | печенье | 40 | 60 | 3,12 | 4,68 | 3,76 | 5,64 | 29,6 | 44,4 | 188,46 | 282,7 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| | ИТОГО: | | | 35,79 | 42,87 | 39,34 | 46,87 | 108,3 | 143,25 | 872,87 | 1070 | 181,6 | 239,3 | 314,06 | 391,4 | 85,08 | 107,7 | 4,534 | 6,936 | 0,25 | 0,41 | 0,335 | 0,498 | 36,11 | 42,56 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 22 | Суп с клецками | 200 | 250 | 2,99 | 3,74 | 2,38 | 2,97 | 15,98 | 19,97 | 164,2 | 192,3 | 30 | 38 | 160 | 175 | 27 | 32 | 1 | 1,2 | 0,13 | 0,18 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 98" | гуляш из курин.филе | 100 | 120 | 6,03 | 7,54 | 12,54 | 13,87 | 4,62 | 6,24 | 125 | 156,9 | 124 | 154,8 | 210 | 242 | 6 | 6 | 4 | 6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 1,29 |
| 40 | Макароны отварные ; | 150 | 200 | 5,35 | 7,14 | 0,55 | 0,74 | 25,6 | 27,6 | 157,4 | 209,9 | 131 | 262 | 78 | 156 | 13 | 26 | 0,9 | 1,8 | 0,17 | 0,34 | 0,08 | 0,16 | 0 | 0 |
| 8 | сок яблочный | 200 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 | 14 | 14 | 14 | 14 | 8 | 8 | 2,8 | 2,8 | 0,022 | 0,02 | 0,022 | 0,022 | 4 | 4 |
| 1; | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | конфеты; | 20 | 40 | 1,44 | 2,88 | 4,62 | 9,24 | 11,76 | 23,52 | 95,6 | 191,2 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| | итого | | | 18,05 | 24,37 | 20,89 | 27,89 | 94,86 | 118,43 | 719,9 | 949,5 | 341,2 | 548,6 | 529,4 | 700,6 | 70 | 99 | 10,34 | 14,46 | 0,472 | 0,83 | 0,332 | 0,482 | 5,3 | 5,89 |
| | всего | | | 53,84 | 67,24 | 60,23 | 74,76 | 203,2 | 261,68 | 1592,8 | 2020 | 522,8 | 787,9 | 843,46 | 1092 | 155,1 | 206,7 | 14,87 | 21,396 | 0,722 | 1,24 | 0,667 | 0,98 | 41,41 | 48,45 |

завтрак

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход блюд | | Содержание основных пищевых веществ | | | | | | Калорийность | | Минеральные вещества мг./сутки | | | | | | | | Витамины мг./сутки | | | | | |
|-------------|----------------------|------------|-----------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-------------|--------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | Белки (г.) | | Жиры (г.) | | Углеводы (г.) | | | | кальций | | фосфор | | магний | | железо | | В1 | | В2 | | С | |
| | | 6-10 лет | 11-18 лет | Общие | | Общие | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л |
| | | | | 6-10л | 11-18л | 6-10л | 11-18л | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Макароны отварные ; | 150 | 200 | 5,35 | 7,14 | 0,55 | 0,74 | 25,6 | 27,6 | 157,4 | 209,9 | 131 | 262 | 78 | 156 | 13 | 26 | 0,9 | 1,8 | 0,17 | 0,34 | 0,08 | 0,16 | 0 | 0 |
| 98* | гудяш из филе курицы | 100 | 120 | 6,03 | 7,54 | 12,54 | 13,87 | 4,62 | 6,24 | 125 | 156,9 | 124 | 154,8 | 210 | 242 | 6 | 6 | 4 | 6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 1,29 |
| 1. | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| 379 | кофейный напиток | 200 | 200 | 2,24 | 2,24 | 2,1 | 2,1 | 25,03 | 25,03 | 118,8 | 118,8 | 69,2 | 69,2 | 19 | 19 | 6 | 6 | 0,35 | 0,35 | 0,020 | 0,020 | 0,080 | 0,080 | 0,5 | 0,5 |
| | печенье | 40 | 60 | 3,12 | 4,68 | 3,76 | 5,64 | 29,6 | 44,4 | 188,46 | 282,7 | 33 | 66 | 25 | 50 | 6 | 12 | 0,4 | 0,8 | 0,010 | 0,020 | 0,040 | 0,080 | 0,3 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого: | | | 18,98 | 24,67 | 19,75 | 23,42 | 101,55 | 124,17 | 675,36 | 875,5 | 366,4 | 565,8 | 374,4 | 530,6 | 41 | 65 | 6,89 | 10,81 | 0,34 | 0,65 | 0,34 | 0,47 | 1,75 | 2,34 |

обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|
| 15 | Суп из овощей; | 200 | 250 | 1,68 | 2,1 | 5,98 | 7,48 | 9,35 | 11,69 | 98,37 | 122,96 | 50 | 56 | 45 | 49 | 18 | 22 | 1 | 1,2 | 0,08 | 0,012 | 0,15 | 0,19 | 7 | 7,6 |
| 21 | йогурт | 0,115 | 0,115 | 2,2 | 2,2 | 5 | 5 | 16 | 16 | 120 | 120 | 28 | 28 | 32 | 32 | 20 | 20 | 0,04 | 0,04 | 1 | 1 | 2,3 | 2,3 | 0,8 | 0,8 |
| 9 | гречка отварная | 150 | 200 | 8,46 | 15,5 | 9,95 | 15,92 | 21,32 | 34,1 | 209 | 334,4 | 22 | 28 | 30 | 31 | 21 | 24 | 0,02 | 0,022 | 0,05 | 0,08 | 0,08 | 0,128 | 0,14 | 0,0228 |
| 268 | биточки | 90 | 100 | 12,54 | 15,55 | 9,24 | 11,55 | 12,56 | 15,7 | 183 | 228,75 | 33 | 42 | 80 | 92 | 18 | 21 | 0,7 | 0,9 | 0,04 | 0,06 | 0,05 | 0,07 | 0 | 0 |
| 44 | чай с сахаром | 200 | 200 | 8,9 | 8,9 | 3,06 | 3,06 | 26 | 26 | 58 | 58 | 26 | 26 | 64 | 64 | 13 | 13 | 0,6 | 0,6 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 17 | 17 |
| 1. | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 2,24 | 3,07 | 0,8 | 1,07 | 16,7 | 20,9 | 85,7 | 107,2 | 9,2 | 13,8 | 42,4 | 63,6 | 10 | 15 | 1,24 | 1,86 | 0,04 | 0,07 | 0,04 | 0,05 | 0 | 0 |
| | итого | | | 36,02 | 22,87 | 21,73 | 29,47 | 63,37 | 82,69 | 754,07 | 971,31 | 168,2 | 193,8 | 293,4 | 331,6 | 100 | 115 | 3,6 | 4,622 | 1,21 | 1,222 | 2,68 | 2,798 | 24,94 | 25,4228 |
| | Всего | | | 55 | 47,54 | 41,48 | 52,89 | 164,92 | 206,86 | 1429,43 | 1846,81 | 534,6 | 759,6 | 667,8 | 862,2 | 141 | 180 | 10,49 | 15,432 | 1,55 | 1,872 | 3,02 | 3,268 | 26,69 | 27,7628 |

