|  |
| --- |
| **1 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп (сайровый) | 250 | 5 | 5,1 | 15 | 170 | 250 | 5 | 6 | 16,7 | 166,7 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3,1 | 5 | 21 | 165 | 200 | 4,1 | 7 | 28 | 220 |
| Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец | 100/60 | 5,87 | 9,02 | 3,6 | 171,7 | 100/100 | 6,14 | 9,04 | 4,7 | 176,7 |
| Хлеб  | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 |  | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГ** | **820** | **23,17** | **22,14** | **112,6** | **846,7** | **910** | **24,44** | **25,06** | **122,4** | **903,4** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **2 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Рассольник | 250 | 3,2 | 3,9 | 13,9 | 115 | 250 | 4,2 | 5 | 16 | 153,3 |
| Тефтели/огурец | 90/60 | 12,27 | 5,02 | 6,3 | 284,7 | 100/100 | 14,57 | 17,03 | 8,6 | 344,14 |
| Каша гречневая с маслом слив. | 150 | 7 | 5 | 29 | 201 | 200 | 9 | 8 | 37 | 250 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель  | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **810** | **31,17** | **16,94** | **117,2** | **910,7** | **910** | **36,47** | **33,05** | **129,6** | **1057,44** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **3 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Борщ  | 200 | 4 | 5,6 | 10,96 | 112 | 250 | 5 | 7 | 13,7 | 140 |
| Картофельное пюре со слив. маслом | 150 | 3,1 | 5 | 21 | 165 | 200 | 4,1 | 7 | 28 | 220 |
| Курица гуляш/огурец | 90/60 | 34,67 | 16,52 | 0,84 | 224,7 | 100/100 | 46,97 | 23,03 | 1,65 | 309,5 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **760** | **50,97** | **30,14** | **105,8** | **841,7** | **910** | **65,27** | **40,05** | **116,35** | **1009,5** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **4 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп гороховый с колбасными изделиями | 250 | 5,4 | 4,3 | 14,9 | 141 | 300 | 6,5 | 5,5 | 16,5 | 173 |
| Плов/огурец | 200/60 | 10,4 | 14,6 | 36,6 | 322,4 | 250/100 | 15,03 | 21,03 | 46,9 | 407,1 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Чай с сахаром  | 200 | 0,02 | 0 | 10 | 40 | 200 | 0,02 | 0 | 10 | 40 |
| **ИТОГО** | **770** | **23,02** | **21,92** | **104,5** | **723,4** | **910** | **28,75** | **29,55** | **116,4** | **840,1** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп-лапша | 250 | 4 | 6 | 14 | 140 | 250 | 3,3 | 7,5 | 16,7 | 141,6 |
| Изделия колбасные отварные (сосиски)/огурец | 100/60 | 5,87 | 9,02 | 3,6 | 171,7 | 100/100 | 6,17 | 9,05 | 4,4 | 176,5 |
| Макароны с маслом слив. | 150/50 | 5 | 6,24 | 25,41 | 220 | 200/50 | 7 | 8,1 | 29 | 280 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **870** | **24,7** | **24,22** | **86,31** | **871,7** | **960** | **25,67** | **27,67** | **123,1** | **938,1** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **6 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп (сайровый) | 250 | 5 | 5,1 | 15 | 170 | 250 | 5 | 6 | 16,7 | 166,7 |
| Макароны с маслом слив.  | 150/50 | 4,5 | 7,2 | 32 | 150 | 200/75 | 4,5 | 7,2 | 32 | 230 |
| Оладьи из печени/помидор | 90/60 | 25,04 | 18,06 | 11,23 | 236,7 | 100/100 | 27,34 | 20,09 | 17,03 | 321,5 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **860** | **44,37** | **33,38** | **131,23** | **896,7** | **985** | **46,04** | **36,31** | **138,73** | **1058,2** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **7 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4 кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп с курицей | 250 | 5 | 6,7 | 16 | 145 | 250 | 5,8 | 6,75 | 17,5 | 166,7 |
| Гуляш/помидор | 90/60 | 27,04 | 15,06 | 6,8 | 254,7 | 100/100 | 38,34 | 18,09 | 9,53 | 311,5 |
| Рис с маслом слив. | 150 | 8 | 4,1 | 28 | 160 | 200 | 10 | 5,2 | 32 | 200 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель из свежезаморож. ягод | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **810** | **48,74** | **28,88** | **118,8** | **869,7** | **910** | **62,84** | **33,06** | **127,03** | **988,2** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **8 день**  |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Борщ | 250 | 5 | 7 | 13,7 | 140 | 250 | 5 | 6,7 | 12,5 | 133,3 |
| Гречка с маслом слив. | 150 | 7,1 | 6,9 | 32 | 220 | 200/50 | 8,3 | 8,4 | 37 | 260 |
| Тефтели рыб/помидор | 90/60 | 12,4 | 5,06 | 6,73 | 286,7 | 100/100 | 15,7 | 17,24 | 11,56 | 331 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **810** | **33,7** | **21,98** | **125,43** | **986,7** | **960** | **38,2** | **35,36** | **134,06** | **1064,3** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4кл | 5-9 кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп гороховый с колбасными изделиями | 250 | 5,4 | 4,3 | 14,9 | 141 | 300 | 6,5 | 5,5 | 16,5 | 173 |
| Плов/огурец | 200/60 | 10,4 | 14,6 | 36,6 | 322,4 | 250/100 | 15,03 | 21 | 46,1 | 402,3 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 | 200 | 2 | 0 | 30 | 120 |
| **ИТОГО** | **770** | **25,** | **21,92** | **124,5** | **803,4** | **910** | **30,73** | **29,52** | **135,6** | **915,3** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |
| **10 день** |
| Наименование блюда | Возрастная категория |
| 1-4 кл | 5-9кл |
| **ОБЕД** | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. | выход, гр. | белки | жиры | углеводы | ккал. |
| Суп с мясными фрикадельками | 250 | 7,9 | 5,2 | 22,8 | 160 | 250 | 8,1 | 7,3 | 20,8 | 158,3 |
| Тефтели/помидор | 90/60 | 12,04 | 5,06 | 6,73 | 286,7 | 100/100 | 15 | 17,15 | 9,03 | 319,5 |
| Каша гречневая с маслом слив. | 150 | 7 | 5 | 29 | 201 | 200 | 9 | 8 | 37 | 250 |
| Хлеб | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 | 2/30 | 7,2 | 3,02 | 43 | 220 |
| Кисель  | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 | 200 | 1,5 | 0 | 25 | 90 |
| **ИТОГО** | **810** | **36** | **18,28** | **126,53** | **957,7** | **910** | **40,8** | **35,47** | **134,83** | **1037,8** |
| МОЛОКО | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 |  |  |  |  |  |