

**ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**«ЗАКАЗЧИК»**

Директор МБОУ «Лицей «ДЕРЖАВА»



О.Н. Копылова

« 23 » января 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор  
ООО «ПК «ОБНИНСКИЙ»



А.С. Якушев

« 23 » января 2025 г.

## **Примерное 21-дневное меню**

*для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных учреждениях города Обнинска*

- *горячее питание 1-4 классов (завтраки)*
- *обеда*

ЗН.	№ р-р	ОБЕД наименование блюд	7-11 лет выход, г	12л.и ст. выход, г	пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
					б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Са	Mg	Р
1 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	60	0,80	3,70	4,60	54,60	0,00	6,00	0,00	0,40	13,90	15,30	37,20
	101/21	Рассольник домашний со сметаной	200	250	3,90	4,00	7,40	108,20	0,10	0,10	88,00	1,10	203,00	16,30	156,40
	291/11	Плов	180	210	15,10	33,80	30,00	406,40	0,10	2,40	17,50	2,20	14,90	47,60	209,50
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	2,70	0,00	0,30	14,00	2,30	4,20
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>23,26</b>	<b>42,16</b>	<b>85,40</b>	<b>767,20</b>	<b>0,27</b>	<b>11,20</b>	<b>105,50</b>	<b>5,90</b>	<b>259,60</b>	<b>96,50</b>	<b>470,90</b>
2 день	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	200	250	6,70	14,24	22,20	132,65	0,14	20,02	0,03	0,62	374,40	77,36	160,82
	279/11	Биточки особые	90	100	13,80	8,00	12,90	191,70	0,18	0,50	0,05	2,30	16,60	0,00	158,20
	312/11	Картофельное пюре	150	180	3,10	4,80	20,40	137,30	0,10	18,20	0,0	1,00	37,00	27,80	86,60
	495/21	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,10	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>27,56</b>	<b>27,80</b>	<b>120,80</b>	<b>743,65</b>	<b>0,49</b>	<b>38,92</b>	<b>0,08</b>	<b>8,38</b>	<b>461,30</b>	<b>183,16</b>	<b>469,22</b>
3 день	102/11	Суп картофельный с горохом	200	250	<del>5,95</del> 5,95	3,10	13,20	136,60	0,20	4,70	0,00	1,60	134,10	28,50	70,50
	255/11	Печень по-строгановски	90	100	11,90	10,10	3,20	175,50	0,03	0,00	0,00	1,00	14,40	9,60	84,00
	309/11	Макаронные изделия отварные	150	180	5,50	4,50	26,40	168,50	0,03	0,00	0,00	1,10	4,90	21,10	37,20
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,00	50,00	0,00	0,70	21,30	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>27,39</b>	<b>18,50</b>	<b>92,08</b>	<b>725,90</b>	<b>0,33</b>	<b>54,70</b>	<b>0,00</b>	<b>6,26</b>	<b>188,50</b>	<b>77,60</b>	<b>258,74</b>
4 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	200	250	3,30	6,50	6,20	136,00	0,10	8,00	0,00	0,75	57,80	18,00	29,00
	279/11	Тефтели с соусом	100	100	10,60	12,80	9,70	<del>202,80</del> 202,80	0,10	0,70	32,9	1,00	44,20	15,00	68,20
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,90	2,50	22,80	<del>131,60</del> 131,60	0,01	19,90	0,00	0,60	7,50	5,80	28,00
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,02	50,00	0,00	0,70	10,60	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>21,84</b>	<b>22,60</b>	<b>37,98</b>	<b>713,70</b>	<b>0,30</b>	<b>78,60</b>	<b>32,90</b>	<b>4,91</b>	<b>133,90</b>	<b>57,20</b>	<b>192,24</b>
5 день	70/11	Овощи свежие / консервированные	60	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	2,10	0,00	0,40	13,80	8,40	14,40
	103/11	Суп картофельны с мак./изд.	200	250	2,20	2,30	14,00	134,60	0,10	6,60	0,00	0,90	23,40	21,80	54,10
	376/11	Рагу мясное с картофелем	180	210	18,90	17,10	14,30	305,10	0,10	7,50	61,20	2,30	32,40	42,30	206,10
	342/11	Напиток из свежих фруктов	200	200	1,00	0,00	25,70	141,20	0,20	4,00	0,00	2,80	14,00	8,00	14,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
					<b>25,96</b>	<b>20,16</b>	<b>88,90</b>	<b>724,90</b>	<b>0,47</b>	<b>20,20</b>	<b>61,20</b>	<b>8,26</b>	<b>97,40</b>	<b>95,50</b>	<b>352,20</b>
		<b>среднее значение</b>	<b>700</b>	<b>800</b>	<b>25,2</b>	<b>26,2</b>	<b>95,0</b>	<b>736,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,7</b>	<b>39,9</b>	<b>6,7</b>	<b>228,1</b>	<b>102,0</b>	<b>348,7</b>

ЗН.	№ р-р	ОБЕД наименование блюд	7-11 лет	12л.и ст.	пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
			выход, г	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
1 день	97/11	Суп картофельный с рыбой	200	250	5,80	6,70	16,00	149,80	0,14	19,20	0,00	0,90	16,00	24,90	61,80
	279/11	"Ежики" мясные	100	100	10,60	12,80	9,70	202,80	0,10	0,70	32,9	1,00	44,20	15,00	68,20
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,90	37,40	262,50	0,20	0,00	37,50	4,50	24,80	131,70	197,30
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,27	0,00	2,10	13,60	11,70	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>28,26</b>	<b>29,06</b>	<b>106,50</b>	<b>813,10</b>	<b>0,51</b>	<b>20,17</b>	<b>70,40</b>	<b>10,40</b>	<b>112,40</b>	<b>198,30</b>	<b>413,03</b>
2 день	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	200	250	2,80	5,40	7,00	111,80	0,10	14,80	0,00	0,70	27,20	17,70	37,90
	376/21	Рагу из птицы	100	100	10,50	9,50	8,00	169,50	0,1	4,20	34,00	1,3	18,00	23,5	114,50
	309/11	Макаронные изделия отварные	150	180	5,50	4,50	26,40	168,50	0,03	0,00	0,00	1,10	4,90	21,10	37,20
	495/11	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,10	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>22,76</b>	<b>20,16</b>	<b>106,70</b>	<b>731,80</b>	<b>0,30</b>	<b>19,20</b>	<b>34,00</b>	<b>7,60</b>	<b>83,40</b>	<b>140,30</b>	<b>253,20</b>
3 день	102/11	Суп картофельный с горохом	200	250	5,95	3,10	13,20	136,60	0,20	4,70	0,00	1,60	134,10	28,50	70,50
	333/21	Голубцы ленивые с соусом	100	100	9,20	13,70	13,10	220,60	0,00	7,20	19,00	1,70	24,00	20,00	123,00
	312/11	Картофельное пюре	150	180	3,10	4,80	20,40	137,30	0,10	18,20	0,0	1,00	37,00	27,80	86,60
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,00	50,00	0,00	0,70	21,30	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>22,29</b>	<b>22,40</b>	<b>95,98</b>	<b>739,80</b>	<b>0,37</b>	<b>80,1</b>	<b>19,00</b>	<b>6,90</b>	<b>230,20</b>	<b>94,70</b>	<b>347,14</b>
4 день	96/11	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	250	3,90	5,40	10,00	111,40	0,10	11,40	0,00	0,80	13,20	22,40	28,00
	269/11	Котлета "Можковская"	90	100	17,60	12,30	15,00	243,00	0,20	0,00	4,00	2,80	53,00	26,00	173,00
	202/11	Макаронные изделия отварные	150	180	5,50	4,50	26,40	168,50	0,03	0,00	0,00	1,10	4,90	21,10	37,20
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,27	0,00	2,10	13,60	11,70	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>30,46</b>	<b>22,86</b>	<b>94,80</b>	<b>720,90</b>	<b>0,40</b>	<b>11,67</b>	<b>4,00</b>	<b>8,70</b>	<b>98,50</b>	<b>96,20</b>	<b>323,93</b>
5 день	70/11	Овощи свежие / консервированные	60	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	2,10	0,00	0,40	13,80	8,40	14,40
	98/21	Свекольник со сметаной	200	250	3,30	4,00	11,40	131,80	0,00	2,40	0,00	0,60	7,00	8,00	42,40
	334/21	Запеканка картофельная с мясом	180	210	22,60	25,90	24,60	403,50	0,30	5,90	24,80	4,80	52,70	262,10	251,50
	491/21	Напиток из ягод	200	200	1,00	0,00	25,70	141,20	0,20	4,00	0,00	2,80	14,00	8,00	14,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>30,76</b>	<b>30,66</b>	<b>96,60</b>	<b>820,50</b>	<b>0,57</b>	<b>14,40</b>	<b>24,80</b>	<b>10,50</b>	<b>101,30</b>	<b>301,50</b>	<b>385,90</b>
		<i>среднее значение</i>	<i>700</i>	<i>800</i>	<i>26,9</i>	<i>25,0</i>	<i>100,1</i>	<i>765,2</i>	<i>0,4</i>	<i>29,1</i>	<i>30,4</i>	<i>8,8</i>	<i>125,2</i>	<i>166,2</i>	<i>344,6</i>

дн.	№ р-р	ОБЕД наименование блюд	7-11 лет выход, г	12л.и ст. выход, г	пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
					б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
1 день	26/21	Овощи свежие / консервированные	60	60	0,80	3,70	4,60	54,60	0,00	6,00	0,00	0,40	13,90	15,30	37,20
	101/21	Рассольник домашний со сметаной	200	250	3,90	4,00	7,40	108,20	0,10	0,10	88,00	1,10	203,00	16,30	156,40
	291/11	Плов	180	210	12,30	9,20	21,80	386,40	0,10	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	2,70	0,00	0,30	14,00	2,30	4,20
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>20,46</b>	<b>17,56</b>	<b>77,20</b>	<b>747,20</b>	<b>0,27</b>	<b>8,80</b>	<b>128,00</b>	<b>3,70</b>	<b>247,10</b>	<b>48,90</b>	<b>264,40</b>
2 день	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	200	250	2,80	5,40	7,00	111,80	0,10	14,80	0,00	0,70	27,20	17,70	37,90
	279/11	Тефтели с соусом	100	100	10,60	12,80	9,70	202,80	0,10	0,70	32,9	1,00	44,20	15,00	68,20
	312/11	Картофельное пюре	150	180	3,10	4,80	20,40	137,30	0,10	18,20	0,0	1,00	37,00	27,80	86,60
	495/21	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,10	31,40	144,00	0,00	0,20	0,00	2,60	19,50	63,00	0,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>20,46</b>	<b>23,76</b>	<b>102,40</b>	<b>733,90</b>	<b>0,37</b>	<b>33,90</b>	<b>32,9</b>	<b>7,20</b>	<b>141,70</b>	<b>138,50</b>	<b>256,30</b>
3 день	102/11	Суп картофельный с горохом	200	250	5,95	3,10	13,20	136,60	0,20	4,70	0,00	1,60	134,10	28,50	70,50
	373/21	Котлета "Нежная"	90	100	16,70	11,20	5,70	208,80	0,10	0,60	76,50	1,40	93,50	33,30	207,00
	309/11	Макаронные изделия отварные	150	180	5,50	4,50	26,40	168,50	0,03	0,00	0,00	1,30	4,90	21,10	37,20
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,68	0,14	15,38	107,30	0,00	50,00	0,00	0,70	21,30	3,40	3,44
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>32,19</b>	<b>19,60</b>	<b>94,58</b>	<b>759,20</b>	<b>0,40</b>	<b>55,30</b>	<b>76,50</b>	<b>6,70</b>	<b>267,60</b>	<b>101,30</b>	<b>381,74</b>
4 день	82/11	Борщ из св. капусты со сметаной	200	250	5,40	11,40	22,20	106,10	0,00	8,20	0,03	0,90	27,60	21,00	42,40
	269/11	Биточки особые с соусом	90	100	18,00	11,20	9,60	227,80	0,10	0,50	13,60	1,60	15,50	21,30	105,80
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,90	37,40	262,50	0,20	0,00	37,50	4,50	24,80	131,70	197,30
	376/11	Напиток (чай)	200	200	0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,27	0,00	2,10	13,60	11,70	22,13
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>35,26</b>	<b>32,16</b>	<b>112,60</b>	<b>794,40</b>	<b>0,37</b>	<b>8,97</b>	<b>51,13</b>	<b>11,00</b>	<b>95,30</b>	<b>200,70</b>	<b>431,23</b>
5 день	70/11	Овощи свежие / консервированные	60	60	0,50	0,10	1,00	6,00	0,00	2,10	0,00	0,40	13,80	8,40	14,40
	111/11	Суп вермишелевый	200	250	5,40	7,50	9,50	133,60	0,10	0,50	0,00	1,20	8,80	10,00	53,00
	328/11	Жаркое по-домашнему	180	210	12,70	30,30	17,00	393,90	0,40	6,90	0,00	3,10	29,50	44,10	185,40
	491/21	Напиток из ягод	200	200	1,00	0,00	25,70	141,20	0,20	4,00	0,00	2,80	14,00	8,00	14,00
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40	3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
					<b>22,96</b>	<b>38,56</b>	<b>87,10</b>	<b>812,70</b>	<b>0,77</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>9,40</b>	<b>79,90</b>	<b>85,50</b>	<b>330,40</b>
		<i>среднее значение</i>	700	800	26,3	26,3	94,8	769,5	0,4	24,1	57,7	7,6	166,3	115,0	332,8

с.10.02.

4н.	№ р-р	ОБЕД	7-11 лет	12л.и ст.
		наименование блюд	выход, г	выход, г
1 день	97/11	Суп картофельный с рыбой	200	250
	340/21	Котлета по-деревенски <i>сб + суп</i>	100	100
	171/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40
2 день	26/21	Овощи свежие / консервированные <i>сб</i>	60	60
	88/11	Щи из св. капусты со сметаной	200	250
	285/11	Макаронник с мясом <i>сб</i>	180	210
	1201/11	Напиток апельсиновый	200	200
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40
3 день	<del>115/11</del>	Суп томатный с рисом	200	250
	595/22	Наггетсы <i>суп</i>	90	100
	312/11	Картофельное пюре	150	180
	496/21	Напиток из плодов шиповника	200	200
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40
4 день	102/11	Суп картофельный с горохом	200	250
	469/22	Тефтели рыбные в сырном соусе <i>рыба</i>	90	100
	305/11	Рис припущенный	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40
5 день	98/21	Свекольник со сметаной	200	250
	260/11	Гуляш <i>сб</i>	90	100
	309/11	Макаронные изделия отварные	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	30/30	40/40
<i>среднее значение</i>			700	800

...мстай 2,91 - 2,25

с 03.02.

пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
5,80	6,70	16,00	149,80	0,14	19,20	0,00	0,90	16,00	24,90	61,80
18,40	16,20	1,80	229,50	0,00	2,50	33,3	2,60	30,60	24,40	158,40
8,40	8,90	37,40	262,50	0,20	0,00	37,50	4,50	24,80	131,70	197,30
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,27	0,00	2,10	13,60	11,70	22,13
3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,90	13,80	15,00	63,60
<b>36,06</b>	<b>32,46</b>	<b>98,60</b>	<b>839,80</b>	<b>0,41</b>	<b>21,97</b>	<b>70,80</b>	<b>12,00</b>	<b>98,80</b>	<b>207,70</b>	<b>503,23</b>
0,80	3,70	4,60	54,60	0,00	6,00	0,00	0,40	13,90	15,30	37,20
2,30	7,20	13,40	129,00	0,06	13,03	0,04	1,20	47,20	0,00	52,90
22,80	27,30	26,60	311,10	0,10	0,00	0,00	3,10	24,80	35,90	218,40
0,20	0,00	25,70	99,80	0,00	13,20	0,00	0,10	8,00	2,90	5,10
3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
29,46	38,86	104,20	732,50	0,23	32,23	0,04	6,66	107,70	69,10	377,20
2,20	2,30	14,00	134,60	0,10	6,60	0,00	0,90	23,40	21,80	54,10
16,00	19,50	9,10	259,40	0,10	0,00	6,50	2,10	21,00	24,20	166,2
3,10	4,80	20,40	137,30	0,10	18,20	0,0	1,00	37,00	27,80	86,60
0,68	0,14	15,38	107,30	0,00	50,00	0,00	0,70	21,30	3,40	3,44
3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
25,34	27,40	92,78	776,66	0,37	74,80	6,50	6,56	116,50	92,20	373,94
5,95	3,10	13,20	136,60	0,20	4,70	0,00	1,60	134,10	28,50	70,50
9,50	8,80	12,40	198,14	0,10	2,00	12,60	0,70	46,90	30,70	136,80
3,70	5,40	33,70	210,10	0,00	0,00	27,00	0,50	2,60	19,00	61,50
0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
22,58	17,96	102,67	742,84	0,37	6,97	39,60	6,79	211,00	104,93	354,53
3,30	4,00	11,40	131,80	0,00	2,40	0,00	0,60	7,00	8,00	42,40
18,60	20,20	22,60	295,50	0,10	0,30	0,00	1,50	17,30	30,20	79,50
5,50	4,50	26,40	168,50	0,03	0,00	0,00	1,10	4,90	21,10	37,20
0,07	0,00	9,47	60,00	0,00	0,27	0,00	2,13	13,60	11,73	22,13
3,36	0,66	33,90	138,00	0,07	0,00	0,00	1,86	13,80	15,00	63,60
30,83	29,36	103,77	793,80	0,20	3,0	0,00	7,19	56,60	86,03	244,83
28,9	29,2	100,4	777,1	0,3	27,8	23,4	7,8	118,1	112,0	370,7

Зн.	№ р-р	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л.и ст.
		наименование блюд	выход, г	выход, г
	26/21	Овощи свежие / консервированные <i>30г/сш</i>	60	60
	138/22	Макаронные изд. отварные с сыром	180	210
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	200/10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
2 день	26/21	Овощи свежие / консервированные <i>Каша</i>	50	60
	210/11	Омлет	160	200
	402/21	Какао с молоком	200	200
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
3 день	212/21	Каша манная молочная с маслом	175	225
	338/11	Фрукты / пюре фруктовое	1 шт.	1 шт.
	376/11	Напиток (чай)	200	200
		Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
4 день	550/21	Маялик с джемом	160	210
	470/21	Йогурт	100	100
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
5 день	350/21	Митболы	90	100
	305/11	Рис припущенный	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
<i>среднее значение</i>			500	550

пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
0,80	0,10	2,60	30,00	0,00	10,00	0,00	0,60	13,90	15,30	25,20
11,00	11,50	38,10	228,60	0,10	0,10	88,00	1,10	203,00	16,30	156,40
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	10,20	62,00	0,00	2,70	0,00	0,30	14,00	2,30	4,20
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>14,80</b>	<b>20,50</b>	<b>79,30</b>	<b>501,30</b>	<b>0,20</b>	<b>12,80</b>	<b>128,00</b>	<b>3,60</b>	<b>244,80</b>	<b>46,40</b>	<b>241,80</b>
0,80	0,10	2,60	30,20	0,10	6,00	0,00	0,40	13,90	15,30	37,20
14,90	9,30	12,30	275,60	0,10	7,90	214,90	2,40	100,30	29,50	213,20
3,30	2,90	13,30	94,00	0,00	0,70	19,00	0,60	111,30	22,30	91,10
2,70	2,40	28,00	97,00	0,00	0,10	0,00	0,80	6,00	5,60	18,70
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>24,50</b>	<b>15,30</b>	<b>85,00</b>	<b>611,30</b>	<b>0,30</b>	<b>14,70</b>	<b>233,90</b>	<b>5,60</b>	<b>243,20</b>	<b>85,20</b>	<b>413,20</b>
5,80	5,10	27,60	258,90	0,10	1,10	0,00	0,50	108,70	18,30	107,70
0,50	0,50	12,00	79,30	0,00	7,50	0,00	1,70	12,00	6,80	8,30
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>9,70</b>	<b>14,30</b>	<b>68,50</b>	<b>588,30</b>	<b>0,20</b>	<b>8,90</b>	<b>40,00</b>	<b>4,70</b>	<b>145,90</b>	<b>50,00</b>	<b>175,90</b>
3,90	2,70	31,20	278,30	0,00	0,30	0,00	0,60	11,30	6,50	38,80
2,60	2,50	11,70	50,50	0,00	0,50	0,00	2,10	120,00	12,30	23,20
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>9,80</b>	<b>5,60</b>	<b>71,70</b>	<b>513,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>5,20</b>	<b>154,10</b>	<b>43,70</b>	<b>118,90</b>
13,40	15,20	7,60	221,70	0,10	0,60	0,00	1,30	15,50	14,90	123,80
3,70	5,40	33,70	210,10	0,00	0,00	27,00	0,50	2,60	19,00	61,50
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
<b>20,10</b>	<b>29,50</b>	<b>79,20</b>	<b>672,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>67,30</b>	<b>5,50</b>	<b>45,60</b>	<b>58,10</b>	<b>263,40</b>
<b>15,8</b>	<b>17,0</b>	<b>76,7</b>	<b>577,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>	<b>93,8</b>	<b>4,9</b>	<b>166,7</b>	<b>56,7</b>	<b>242,6</b>



2н.	№ р-р	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л.и ст.
		наименование блюд	выход, г	выход, г
	212/21	Каша "Геркулес" молочная с маслом	200	220
	401/11	Оладьи с джемом	60	90
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
2 день	282/11	Оладьи из печени	90	100
	305/11	Рис припущенный	150	180
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	200/10
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
3 день	149/21	Овощи свежие / консервированные	20	30
	210/21	Омлет	160	180
	470/21	Йогурт	100	100
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
4 день	222/11	Пудинг творожный с яблоками и ст./м	180	220
	15/11	Сыр порционно	20	20
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
5 день	139/21	Суп молочный вермишелевый	200	250
	465/21	Кофейный напиток с молоком	200	200
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
		<i>среднее значение</i>	500	550

пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р
6,60	7,00	25,40	292,20	0,10	5,00	0,00	0,40	10,20	10,70	31,80
9,50	9,30	23,90	203,70	0,20	0,50	21,00	1,40	122,20	36,20	149,40
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>19,40</b>	<b>16,70</b>	<b>78,10</b>	<b>680,60</b>	<b>0,30</b>	<b>5,80</b>	<b>21,00</b>	<b>4,30</b>	<b>155,20</b>	<b>71,80</b>	<b>238,10</b>
14,60	12,40	6,60	218,40	0,20	69,30	63,10	10,20	17,40	13,40	198,60
3,70	5,40	33,70	210,10	0,00	0,00	27,00	0,50	2,60	19,00	61,50
0,10	0,00	10,20	62,00	0,00	2,70	0,00	0,30	14,00	2,30	4,20
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>21,30</b>	<b>26,70</b>	<b>78,96</b>	<b>671,20</b>	<b>0,30</b>	<b>72,00</b>	<b>130,10</b>	<b>12,60</b>	<b>47,90</b>	<b>47,20</b>	<b>320,30</b>
0,60	0,00	1,30	8,00	0,00	2,00	0,00	0,10	4,00	4,20	12,40
14,90	9,30	12,30	275,60	0,10	7,90	214,90	2,40	100,50	29,50	213,20
2,60	2,50	11,70	50,50	0,00	0,50	0,00	2,10	120,00	12,30	23,20
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>21,40</b>	<b>12,20</b>	<b>54,10</b>	<b>518,20</b>	<b>0,10</b>	<b>10,70</b>	<b>214,90</b>	<b>7,10</b>	<b>247,30</b>	<b>70,90</b>	<b>305,70</b>
24,50	19,20	26,30	276,20	0,10	2,40	138,60	2,10	209,70	33,80	304,40
4,60	5,90	0,00	71,60	0,00	0,10	52,00	0,20	176,20	7,00	100,00
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
2,70	4,50	28,00	118,00	0,00	0,10	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>34,80</b>	<b>38,50</b>	<b>92,20</b>	<b>706,50</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>230,60</b>	<b>6,60</b>	<b>419,40</b>	<b>70,60</b>	<b>501,20</b>
5,50	6,20	18,70	152,20	0,10	0,90	44,30	0,50	155,20	19,60	130,30
3,60	2,70	29,00	125,20	0,00	1,50	0,00	2,40	158,60	29,30	132,00
9,40	8,90	22,20	209,90	0,10	0,40	0,10	0,70	276,00	18,30	173,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>21,70</b>	<b>18,20</b>	<b>89,20</b>	<b>612,00</b>	<b>0,20</b>	<b>2,80</b>	<b>44,40</b>	<b>4,00</b>	<b>599,00</b>	<b>80,40</b>	<b>470,20</b>
<b>23,7</b>	<b>22,5</b>	<b>78,5</b>	<b>637,8</b>	<b>0,2</b>	<b>18,3</b>	<b>128,2</b>	<b>6,9</b>	<b>293,8</b>	<b>68,2</b>	<b>367,1</b>

1н.	№ р-р	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л.и ст.
		наименование блюд	выход, г	выход, г
1 день	149/21	Овощи свежие / консервированные	50	60
	138/22	Макаронные изд. отварные с сыром	180	210
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	377/11	Напиток (чай с/с и лимон)	200/10	200/10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
2 день	149/21	Овощи свежие / консервированные	50	60
	210/11	Омлет	160	200
	462/21	Какао с молоком	200	200
	ПР	Кондитерское изделие	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
3 день	223/21	Каша овсяная молочная с маслом	175	225
	338/11	Фрукты / пюре фруктовое	1 шт.	1 шт.
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
4 день	154/22	Запеканка рисовая с творогом с джемом	160	210
	470/21	Йогурт	100	100
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
5 день	372/21	Шницель	90	100
	305/11	Рис припущенный	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
<i>среднее значение</i>			500	550

с 10.02.

пищевая ценность				витамины			мин. вещества			
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
0,80	0,10	2,60	30,20	0,10	6,00	0,00	0,40	13,90	15,30	37,20
11,00	11,50	38,10	228,50	0,10	0,10	88,00	1,10	203,00	16,30	156,40
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	10,20	62,00	0,00	2,70	0,00	0,30	14,00	2,30	4,20
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>14,80</b>	<b>20,50</b>	<b>79,30</b>	<b>501,50</b>	<b>0,30</b>	<b>8,80</b>	<b>128,00</b>	<b>3,40</b>	<b>244,80</b>	<b>46,40</b>	<b>253,80</b>
1,60	0,10	3,30	20,00	0,10	5,00	0,00	0,40	10,00	10,50	31,00
14,90	9,30	12,30	275,60	0,10	7,90	214,90	2,40	100,50	29,50	213,20
3,30	2,90	13,80	94,00	0,00	0,70	19,00	0,60	111,30	22,30	91,10
2,70	4,50	28,00	118,00	0,00	0,10	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>25,30</b>	<b>17,40</b>	<b>85,70</b>	<b>622,60</b>	<b>0,30</b>	<b>13,70</b>	<b>233,90</b>	<b>5,60</b>	<b>239,30</b>	<b>80,40</b>	<b>407,00</b>
7,50	6,10	26,50	280,00	0,20	0,40	0,00	1,20	23,00	47,50	181,30
0,50	0,50	12,00	79,50	0,00	7,50	0,00	1,70	12,00	6,80	8,30
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>11,40</b>	<b>15,30</b>	<b>67,40</b>	<b>609,90</b>	<b>0,20</b>	<b>8,20</b>	<b>40,00</b>	<b>5,40</b>	<b>60,20</b>	<b>79,20</b>	<b>249,50</b>
10,80	4,90	42,00	273,90	0,10	0,10	42,00	0,60	68,60	31,50	146,80
2,00	2,60	11,70	50,50	0,00	0,50	0,00	2,10	120,00	12,30	23,20
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>16,70</b>	<b>7,80</b>	<b>82,50</b>	<b>509,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>42,00</b>	<b>5,20</b>	<b>211,40</b>	<b>68,70</b>	<b>226,90</b>
7,40	10,90	6,40	154,80	0,00	0,20	20,20	1,30	19,40	25,10	85,00
3,70	5,40	33,70	210,10	0,00	0,00	27,00	0,50	2,60	19,00	61,50
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>14,10</b>	<b>25,20</b>	<b>78,00</b>	<b>605,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>87,20</b>	<b>5,50</b>	<b>49,50</b>	<b>68,30</b>	<b>224,60</b>
<b>16,5</b>	<b>17,2</b>	<b>78,6</b>	<b>569,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>106,2</b>	<b>5,0</b>	<b>161,0</b>	<b>68,6</b>	<b>272,4</b>

4н.	№ р-р	ЗАВТРАК	7-11 лет	12л.и ст.
		наименование блюд	выход, г	выход, г
	140/21	Каша пшеничная молочная с маслом	200	220
	401/11	Оладьи с джемом <i>блины</i>	60	90
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
2 день	282/11	Оладьи из печени/мяса кур	90	100
	305/11	Рис припущенный	150	180
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
3 день	71/11	Овощи свежие / консервированные <i>горох</i>	20	30
	210/21	Омлет	160	180
	470/21	Йогурт	100	100
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
4 день	272/11	Пудинг творожный с яблоками и сл./м	180	220
	15/11	Сыр порционно	20	20
	14/11	Масло сливочное порционно	10	10
	376/11	Напиток (чай)	200	200
	ПР	Кондитерское изделие <i>(конф. шок)</i>	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб ржаной / пшеничный	20/30	20/40
5 день	140/21	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	250
	465/21	Кофейный напиток с молоком	200	200
	ПР	Кондитерское изделие <i>Калачики</i>	1шт.	1шт.
	ПР	Хлеб пшеничный	40	40
<b>среднее значение</b>			<b>500</b>	<b>550</b>

с 3.02.

пищевая ценность				ВИТАМИНЫ			МИН. ВЕЩЕСТВА			
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
7,70	9,70	39,00	274,90	0,10	0,90	48,30	2,10	129,30	39,00	195,00
9,50	9,30	23,90	203,70	0,20	0,50	21,00	1,40	122,20	36,20	149,40
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>20,50</b>	<b>19,40</b>	<b>91,70</b>	<b>663,30</b>	<b>0,30</b>	<b>1,70</b>	<b>69,30</b>	<b>6,00</b>	<b>274,30</b>	<b>100,10</b>	<b>401,30</b>
16,80	27,20	7,10	340,30	0,10	0,10	7,60	1,60	29,10	20,00	178,60
3,70	5,40	33,70	210,10	0,00	0,00	27,00	0,50	2,60	19,00	61,50
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>23,50</b>	<b>41,50</b>	<b>78,70</b>	<b>791,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>74,60</b>	<b>5,80</b>	<b>59,20</b>	<b>63,20</b>	<b>318,20</b>
0,60	0,00	1,30	8,00	0,00	2,00	0,00	0,10	4,00	4,20	12,40
14,90	9,30	12,30	275,60	0,10	7,90	214,90	2,40	100,50	29,50	213,20
2,60	2,50	11,70	50,50	0,00	0,50	0,00	2,10	120,00	12,30	23,20
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>21,40</b>	<b>12,20</b>	<b>54,10</b>	<b>518,84</b>	<b>0,10</b>	<b>10,70</b>	<b>214,90</b>	<b>7,10</b>	<b>247,30</b>	<b>70,90</b>	<b>305,70</b>
24,50	19,20	26,30	276,20	0,10	2,40	138,60	2,10	209,70	33,80	304,40
4,60	5,90	0,00	71,60	0,00	0,10	52,00	0,20	176,20	7,00	100,00
0,10	8,30	0,10	65,70	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00
0,10	0,00	9,50	60,00	0,00	0,30	0,00	2,10	13,60	11,70	22,10
2,70	2,40	28,00	97,06	0,00	0,10	0,00	0,60	6,00	5,60	18,70
2,80	0,60	28,30	115,00	0,10	0,00	0,00	1,60	11,50	12,50	53,00
<b>34,80</b>	<b>36,40</b>	<b>92,20</b>	<b>685,50</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>230,60</b>	<b>6,60</b>	<b>419,40</b>	<b>70,60</b>	<b>501,20</b>
4,80	5,00	16,40	130,00	0,10	0,90	35,60	0,20	160,00	23,20	138,20
3,60	2,70	29,00	125,20	0,00	1,50	0,00	2,40	158,60	29,30	132,00
9,40	8,90	22,20	209,90	0,10	0,40	0,10	0,70	276,00	18,30	173,10
3,20	0,40	19,30	124,70	0,00	0,00	0,00	0,40	9,20	13,20	34,80
<b>21,00</b>	<b>17,00</b>	<b>86,90</b>	<b>589,80</b>	<b>0,20</b>	<b>2,80</b>	<b>35,70</b>	<b>3,70</b>	<b>603,80</b>	<b>84,00</b>	<b>478,10</b>
<b>24,2</b>	<b>25,3</b>	<b>80,7</b>	<b>649,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>125,0</b>	<b>5,3</b>	<b>320,8</b>	<b>77,8</b>	<b>403,9</b>