



Утверждаю:  
 Директор: *Слепцов В.В.*  
 «10» августа 2020 г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## День 1

## Завтрак

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта            | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|-------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                                     | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
|             | Кондитерское изделие<br>пром. пр-ва | 1 шт     | 1 шт     | 5,10        | 5,10        | 209,00        | 209,00        | 94,00         | 94,00         | 94,00         | 94,00         |
| 430         | Чай с вареньем                      | 200      | 200      | 0,20        | 0,20        | 0,00          | 0,00          | 15,00         | 15,00         | 58,00         | 58,00         |
|             | <b>Итого:</b>                       |          |          | <b>5,30</b> | <b>5,30</b> | <b>209,00</b> | <b>209,00</b> | <b>109,00</b> | <b>109,00</b> | <b>152,00</b> | <b>152,00</b> |

## Обед

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта                                 | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|--|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |  | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 21          | Салат из свежих овощей<br>и фруктов (морковь,<br>яблоки) | 50       | 50       | 0,85         | 0,85         | 1,50          | 1,50          | 17,80         | 17,80         | 34,00         | 34,00         |
| 134         | Суп Крестьянский с<br>рисом                              | 200      | 250      | 3,40         | 4,25         | 6,70          | 8,30          | 17,80         | 22,20         | 137,00        | 171,20        |
| 15          | Соеиски молочные<br>отварные                             | 50       | 50       | 7,30         | 7,30         | 16,00         | 16,00         | 11,10         | 11,10         | 136,70        | 136,70        |
| 246         | Макароны отварные  | 100      | 100      | 6,30         | 6,30         | 7,80          | 7,80          | 28,40         | 28,40         | 163,00        | 163,00        |
| 70          | Зелёный горошек  | 10       | 0        | 0,70         | 0,00         | 2,55          | 0,00          | 4,45          | 0,00          | 16,00         | 0,00          |
| 648         | Компот из кураги   | 200      | 200      | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 0,10          | 30,60         | 30,60         | 118,00        | 118,00        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный из<br>I сорта                       | 32,5     | 32,5     | 0,40         | 0,40         | 0,01          | 0,05          | 2,49          | 2,49          | 12,20         | 12,20         |
|             | Хлеб пшеничный из муки<br>высшего сорта                  | 32,5     | 32,5     | 1,28         | 1,28         | 0,48          | 0,48          | 8,62          | 8,62          | 45,00         | 45,00         |
|             | <b>Итого:</b>  |          |          | <b>20,33</b> | <b>20,48</b> | <b>35,14</b>  | <b>34,23</b>  | <b>121,26</b> | <b>121,21</b> | <b>661,90</b> | <b>680,10</b> |
|             | <b>ВСЕГО:</b>  |          |          | <b>25,63</b> | <b>25,78</b> | <b>244,14</b> | <b>243,23</b> | <b>230,26</b> | <b>230,21</b> | <b>813,90</b> | <b>832,10</b> |

## День 2

## Завтрак

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта                | Выход, г |          | Белки, г |          | Жиры, г |          | Углеводы, г |          | Эн.цен, ккал. |          |
|-------------|---|----------|----------|----------|----------|---------|----------|-------------|----------|---------------|----------|
|             |   | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет | 7-10лет       | 11-18лет |
| 362         | Бутерброд с маслом и<br>сыром плавленым | 30/5/18  | 30/5/18  | 6,40     | 6,40     | 8,50    | 8,50     | 0,10        | 0,10     | 72,00         | 72,00    |
| 431         | Чай с сахаром и                         | 200      | 200      | 0,80     | 0,80     | 0,10    | 0,10     | 17,30       | 17,30    | 42,00         | 42,00    |

| лимоном       |   | 7,20     | 7,20     | 8,60         | 8,60         | 17,40        | 17,40        | 114,00        | 114,00       |               |               |
|---------------|---|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>Итого:</b> |   |          |          |              |              |              |              |               |              |               |               |
| <b>Обед</b>   |   |          |          |              |              |              |              |               |              |               |               |
| №<br>сб/рец   | Наименование<br>продукта                | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углеводы, г   |              | Эн.цен, ккал. |               |
|               |   | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 43            | Салат из свежей капусты                 | 60       | 50       | 0,84         | 0,70         | 3,06         | 2,55         | 5,34          | 4,45         | 52,80         | 44,00         |
| 133           | Суп картофельный с<br>вермишелью        | 200      | 250      | 3,60         | 4,50         | 4,50         | 5,60         | 28,00         | 35,00        | 120,00        | 150,00        |
| 487           | Котлета из филе птицы                   | 50       | 60       | 7,84         | 9,41         | 4,46         | 5,35         | 1,85          | 2,22         | 92,30         | 110,76        |
| 511           | Рис отварной                            | 100      | 100      | 2,40         | 2,40         | 6,00         | 6,00         | 23,80         | 23,80        | 163,00        | 163,00        |
| 588           | Компот из сухофруктов                   | 200      | 200      | 0,60         | 0,60         | 31,40        | 31,40        | 0,52          | 0,52         | 209,00        | 209,00        |
|               | Конфета шоколадная<br>весовая           | 15       | 0        | 2,10         | 0,00         | 29,00        | 0,00         | 24,00         | 0,00         | 24,00         | 0,00          |
|               | Хлеб ржано-пшеничный 1с                 | 32,5     | 32,5     | 0,40         | 0,40         | 0,01         | 0,05         | 2,49          | 2,49         | 12,20         | 12,20         |
|               | Хлеб пшеничный из муки<br>высшего сорта | 32,5     | 32,5     | 1,28         | 1,28         | 0,48         | 0,48         | 8,62          | 8,62         | 45,00         | 45,00         |
|               | <b>Итого:</b>                           |          |          | <b>19,06</b> | <b>19,29</b> | <b>78,91</b> | <b>51,43</b> | <b>94,62</b>  | <b>77,10</b> | <b>718,30</b> | <b>733,96</b> |
|               | <b>ВСЕГО:</b>                           |          |          | <b>26,26</b> | <b>26,49</b> | <b>87,51</b> | <b>60,03</b> | <b>112,02</b> | <b>94,50</b> | <b>832,30</b> | <b>847,96</b> |

**День 3**

**Завтрак**

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта    | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г     |             | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|-----------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                             | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 8           | Бутерброд с колбасой<br>в/к | 20\18    | 20\18    | 4,40        | 4,40        | 7,70        | 7,70        | 7,20         | 7,20         | 118,00        | 118,00        |
| 430         | Чай с сахаром               | 200      | 200      | 0,80        | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 24,10        | 24,10        | 95,00         | 95,00         |
|             | <b>Итого:</b>               |          |          | <b>5,20</b> | <b>5,20</b> | <b>7,70</b> | <b>7,70</b> | <b>31,30</b> | <b>31,30</b> | <b>213,00</b> | <b>213,00</b> |

**Обед**

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта                              | Выход, г |          | Белки, г |          | Жиры, г |          | Углеводы, г |          | Эн.цен, ккал. |          |
|-------------|---|----------|----------|----------|----------|---------|----------|-------------|----------|---------------|----------|
|             |   | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет | 7-10лет       | 11-18лет |
| 78          | Овощи натуральные                                     | 40       | 30       | 1,68     | 1,26     | 3,36    | 2,52     | 6,32        | 4,74     | 52,80         | 39,60    |
| 110         | Борщ из свежей капусты<br>с картофелем со<br>сметаной | 200\10   | 250\10   | 5,60     | 7,00     | 6,70    | 8,30     | 14,80       | 18,50    | 138,00        | 172,50   |
| 401         | Гуляш из говядины                                     | 25\38    | 25\38    | 47,40    | 47,40    | 6,50    | 6,50     | 10,80       | 10,80    | 132,00        | 132,00   |
| 463         | Каша гречневая<br>рассыпчатая                         | 100      | 100      | 7,60     | 7,60     | 7,20    | 7,20     | 27,50       | 27,50    | 237,00        | 237,00   |
| 648         | Кисель из концентрата<br>витаминизированный           | 200      | 200      | 0,10     | 0,10     | 0,10    | 0,10     | 30,60       | 30,60    | 118,00        | 118,00   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный 1с                               | 32,5     | 32,5     | 0,40     | 0,40     | 0,01    | 0,05     | 2,49        | 2,49     | 12,20         | 12,20    |

|  |                                      |      |              |              |              |              |               |               |               |               |               |
|--|--------------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 32,5 | 32,5         | 1,28         | 1,28         | 0,48         | 0,48          | 8,62          | 8,62          | 45,00         | 45,00         |
|  | <b>Итого:</b>                        |      | <b>64,06</b> | <b>65,04</b> | <b>24,35</b> | <b>25,15</b> | <b>101,13</b> | <b>103,25</b> | <b>735,00</b> | <b>756,30</b> | <b>756,30</b> |
|  | <b>ВСЕГО:</b>                        |      | <b>69,26</b> | <b>70,24</b> | <b>32,05</b> | <b>32,85</b> | <b>132,43</b> | <b>134,55</b> | <b>948,00</b> | <b>969,30</b> | <b>969,30</b> |

**День 4**

**Завтрак**

| № сб/рец | Наименование продукта     | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г     |             | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|----------|---------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                           | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 4        | Бутерброд с сыром твердым | 21/18    | 21/18    | 2,94        | 2,94        | 4,20        | 4,20        | 4,32         | 4,32         | 69,00         | 69,00         |
| 430      | Чай с сахаром             | 200      | 200      | 0,80        | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 24,10        | 24,10        | 95,00         | 95,00         |
|          | <b>Итого:</b>             |          |          | <b>3,74</b> | <b>3,74</b> | <b>4,20</b> | <b>4,20</b> | <b>28,42</b> | <b>28,42</b> | <b>164,00</b> | <b>164,00</b> |

**Обед**

| № сб/рец | Наименование продукта                | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г      |              | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|----------|--------------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                                      | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 72       | Винегрет с сельдью                   | 50/15    | 40/15    | 2,55         | 2,04         | 4,85         | 3,88         | 2,60         | 2,08         | 64,50         | 51,60         |
| 134      | Рассольник со сметаной               | 200/10   | 250/10   | 3,40         | 4,25         | 6,70         | 8,30         | 17,80        | 22,20        | 137,00        | 171,20        |
| 388      | Биточки из рыбы                      | 50       | 60       | 13,04        | 16,08        | 6,50         | 7,80         | 14,50        | 17,40        | 145,00        | 174,00        |
| 472      | Картофельное пюре                    | 100      | 100      | 3,60         | 3,60         | 8,60         | 8,60         | 16,20        | 16,20        | 126,00        | 126,00        |
| 588      | Компот из чернослива                 | 200      | 200      | 0,60         | 0,60         | 31,40        | 31,40        | 0,52         | 0,52         | 209,00        | 209,00        |
|          | Хлеб ржано-пшеничный 1с              | 32,5     | 32,5     | 0,40         | 0,40         | 0,01         | 0,05         | 2,49         | 2,49         | 12,20         | 12,20         |
|          | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 32,5     | 32,5     | 1,28         | 1,28         | 0,48         | 0,48         | 8,62         | 8,62         | 45,00         | 45,00         |
|          | <b>Итого:</b>                        |          |          | <b>24,87</b> | <b>28,25</b> | <b>58,54</b> | <b>60,51</b> | <b>62,73</b> | <b>69,51</b> | <b>738,70</b> | <b>789,00</b> |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                        |          |          | <b>28,61</b> | <b>31,99</b> | <b>62,74</b> | <b>64,71</b> | <b>91,15</b> | <b>97,93</b> | <b>902,70</b> | <b>953,00</b> |

**День 5**

**Завтрак**

| № сб/рец | Наименование продукта  | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г     |             | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|----------|------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|          |                        | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 304      | Каша молочная с маслом | 100/5    | 100/5    | 2,90        | 2,90        | 6,00        | 6,00        | 16,60        | 16,60        | 132,00        | 132,00        |
| 430      | Чай с сахаром          | 200      | 200      | 0,80        | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 24,10        | 24,10        | 95,00         | 95,00         |
|          | <b>Итого:</b>          |          |          | <b>3,70</b> | <b>3,70</b> | <b>6,00</b> | <b>6,00</b> | <b>40,70</b> | <b>40,70</b> | <b>227,00</b> | <b>227,00</b> |

**Обед**

| № сб/рец | Наименование продукта      | Выход, г |          | Белки, г |          | Жиры, г |          | Углеводы, г |          | Эн.цен, ккал. |          |
|----------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|-------------|----------|---------------|----------|
|          |                            | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет | 7-10лет       | 11-18лет |
| 78       | Икра свекольная            | 40       | 30       | 1,68     | 1,26     | 3,36    | 2,52     | 6,32        | 4,74     | 52,60         | 39,60    |
| 139      | Суп картофельный с горохом | 200      | 250      | 7,90     | 8,30     | 5,60    | 6,40     | 17,08       | 22,30    | 133,60        | 167,00   |
| 443      | Плов из говядины           | 25/100   | 25/100   | 29,16    | 29,16    | 11,84   | 11,84    | 37,54       | 37,54    | 315,60        | 315,60   |

|     |                                      |      |      |              |              |              |              |               |               |               |               |
|-----|--------------------------------------|------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 588 | Компот из свежих яблок               | 200  | 200  | 0,20         | 0,20         | 0,00         | 0,00         | 35,80         | 35,80         | 142,00        | 142,00        |
|     | Хлеб ржано-пшеничный 1с              | 32,5 | 32,5 | 0,40         | 0,40         | 0,01         | 0,05         | 2,49          | 2,49          | 12,20         | 12,20         |
|     | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 32,5 | 32,5 | 1,28         | 1,28         | 0,48         | 0,48         | 8,62          | 8,62          | 45,00         | 45,00         |
|     | <b>Итого:</b>                        |      |      | <b>40,62</b> | <b>40,60</b> | <b>21,29</b> | <b>21,29</b> | <b>107,85</b> | <b>111,49</b> | <b>701,00</b> | <b>721,40</b> |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                        |      |      | <b>44,32</b> | <b>44,30</b> | <b>27,29</b> | <b>27,29</b> | <b>148,55</b> | <b>152,19</b> | <b>928,00</b> | <b>948,40</b> |

**День 6**

**Завтрак**

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта            | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|-------------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                                     | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
|             | Кондитерское изделие<br>пром. пр-ва | 1 шт     | 1 шт     | 5,10         | 5,10         | 209,00        | 209,00        | 94,00         | 94,00         | 94,00         | 94,00         |
| 695         | Какао на сгущенном<br>молоке        | 200      | 200      | 5,10         | 5,10         | 15,00         | 15,00         | 33,60         | 33,60         | 190,00        | 190,00        |
|             | <b>Итого:</b>                       |          |          | <b>10,20</b> | <b>10,20</b> | <b>224,00</b> | <b>224,00</b> | <b>127,60</b> | <b>127,60</b> | <b>284,00</b> | <b>284,00</b> |

**Обед**

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта             | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|--------------------------------------|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                                      | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 34          | Салат из свежих овощей               | 50       | 40       | 0,70         | 0,56         | 2,05          | 1,64          | 1,65          | 1,32          | 28,50         | 22,80         |
| 107         | Щи из свежей капусты<br>со сметаной  | 200/10   | 250/10   | 2,20         | 2,75         | 2,00          | 2,50          | 16,40         | 20,50         | 92,00         | 115,00        |
| 451         | Котлета мясная                       | 50       | 60       | 15,60        | 18,72        | 10,90         | 13,08         | 10,65         | 12,78         | 189,00        | 226,80        |
| 246         | Макароны отварные                    | 100      | 100      | 6,30         | 6,30         | 7,80          | 7,80          | 28,40         | 28,40         | 163,00        | 163,00        |
| 699         | Напиток из брусники 1с               | 200      | 200      | 0,30         | 0,30         | 14,50         | 14,50         | 5,80          | 5,80          | 72,80         | 72,80         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный 1с              | 32,5     | 32,5     | 0,40         | 0,40         | 0,01          | 0,05          | 2,49          | 2,49          | 12,20         | 12,20         |
|             | Хлеб пшеничный из муки высшего сорта | 32,5     | 32,5     | 1,28         | 1,28         | 0,48          | 0,48          | 8,62          | 8,62          | 45,00         | 45,00         |
|             | <b>Итого:</b>                        |          |          | <b>26,78</b> | <b>30,31</b> | <b>37,74</b>  | <b>40,05</b>  | <b>74,01</b>  | <b>79,91</b>  | <b>602,50</b> | <b>657,60</b> |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                        |          |          | <b>36,98</b> | <b>40,51</b> | <b>261,74</b> | <b>264,05</b> | <b>201,61</b> | <b>207,51</b> | <b>886,50</b> | <b>941,60</b> |

**День 7**

**Завтрак**

| №<br>сб/рец | Наименование<br>продукта     | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г     |             | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                              | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 4           | Бутерброд с сыром<br>твёрдым | 21/18    | 21/18    | 2,94        | 2,94        | 4,20        | 4,20        | 4,32         | 4,32         | 69,00         | 69,00         |
| 431         | Чай с сахаром и<br>лимоном   | 200      | 200      | 0,80        | 0,80        | 0,10        | 0,10        | 17,30        | 17,30        | 42,00         | 42,00         |
|             | <b>Итого:</b>                |          |          | <b>3,74</b> | <b>3,74</b> | <b>4,30</b> | <b>4,30</b> | <b>21,62</b> | <b>21,62</b> | <b>111,00</b> | <b>111,00</b> |

**Обед**

| № | Наименование | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн.цен, ккал. |
|---|--------------|----------|----------|---------|-------------|---------------|
|   |              |          |          |         |             |               |



| №<br>сб/реп | Наименование<br>продукта            | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|-------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                                     | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
|             | Кондитерское изделие<br>пром. пр-ва | 1 шт     | 1 шт     | 5,10        | 5,10        | 209,00        | 209,00        | 94,00         | 94,00         | 94,00         | 94,00         |
| 430         | Чай с вареньем                      | 200      | 200      | 0,20        | 0,20        | 0,00          | 0,00          | 15,00         | 15,00         | 58,00         | 58,00         |
|             | <b>Итого:</b>                       |          |          | <b>5,30</b> | <b>5,30</b> | <b>209,00</b> | <b>209,00</b> | <b>109,00</b> | <b>109,00</b> | <b>152,00</b> | <b>152,00</b> |

**Обед**

| №<br>сб/реп | Наименование<br>продукта                         | Выход, г |          | Белки, г     |              | Жиры, г       |               | Углеводы, г   |               | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|--|----------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |  | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 120         | Овощи натуральные                                | 30       | 20       | 0,42         | 0,28         | 1,24          | 0,83          | 2,70          | 1,80          | 16,50         | 11,00         |
|             | Щи из свежей капусты с<br>картофелем со сметаной | 200/10   | 250/10   | 6,80         | 8,50         | 4,30          | 5,38          | 10,00         | 12,50         | 136,00        | 170,00        |
| 388         | Рыба жареная                                     | 50       | 50       | 16,08        | 16,08        | 7,80          | 7,80          | 17,40         | 17,40         | 174,00        | 174,00        |
| 472         | Картофельное пюре                                | 100      | 100      | 3,60         | 3,60         | 8,60          | 8,60          | 16,20         | 16,20         | 126,00        | 126,00        |
| 648         | Кисель<br>витаминизированный                     | 200      | 200      | 0,10         | 0,10         | 0,10          | 0,10          | 30,60         | 30,60         | 118,00        | 118,00        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный 1с                          | 32,5     | 32,5     | 0,40         | 0,40         | 0,01          | 0,05          | 2,49          | 2,49          | 12,20         | 12,20         |
|             | Хлеб пшеничный из муки<br>высшего сорта          | 32,5     | 32,5     | 1,28         | 1,28         | 0,48          | 0,48          | 8,62          | 8,62          | 45,00         | 45,00         |
|             | <b>Итого:</b>                                    |          |          | <b>28,68</b> | <b>30,24</b> | <b>22,53</b>  | <b>23,24</b>  | <b>88,01</b>  | <b>89,61</b>  | <b>627,70</b> | <b>656,20</b> |
|             | <b>ВСЕГО:</b>                                    |          |          | <b>33,98</b> | <b>35,54</b> | <b>231,53</b> | <b>232,24</b> | <b>197,01</b> | <b>198,61</b> | <b>779,70</b> | <b>808,20</b> |

**День 10**

**Завтрак**

| №<br>сб/реп | Наименование<br>продукта    | Выход, г |          | Белки, г    |             | Жиры, г     |             | Углеводы, г  |              | Эн.цен, ккал. |               |
|-------------|-----------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|             |                             | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет     | 11-18лет    | 7-10лет      | 11-18лет     | 7-10лет       | 11-18лет      |
| 15          | Бутерброд с колбасой<br>в/к | 20/18    | 20/18    | 7,30        | 7,30        | 9,80        | 9,80        | 9,80         | 9,80         | 118,00        | 118,00        |
| 430         | Чай с сахаром               | 200      | 200      | 0,80        | 0,80        | 0,00        | 0,00        | 24,10        | 24,10        | 95,00         | 95,00         |
|             | <b>Итого:</b>               |          |          | <b>8,10</b> | <b>8,10</b> | <b>9,80</b> | <b>9,80</b> | <b>33,90</b> | <b>33,90</b> | <b>213,00</b> | <b>213,00</b> |

**Обед**

| №<br>сб/реп | Наименование<br>продукта                | Выход, г |          | Белки, г |          | Жиры, г |          | Углеводы, г |          | Эн.цен, ккал. |          |
|-------------|---|----------|----------|----------|----------|---------|----------|-------------|----------|---------------|----------|
|             |   | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет  | 11-18лет | 7-10лет | 11-18лет | 7-10лет     | 11-18лет | 7-10лет       | 11-18лет |
| 34          | Салат из свежей капусты                 | 50       | 40       | 0,50     | 0,40     | 7,30    | 5,84     | 0,85        | 0,68     | 71,00         | 56,80    |
| 132         | Рассольник со сметаной                  | 200/10   | 250/10   | 4,30     | 5,30     | 6,20    | 7,70     | 22,50       | 28,10    | 156,00        | 195,00   |
| 433         | Мясо тушеное                            | 25/25    | 30/30    | 14,30    | 17,16    | 6,50    | 7,80     | 7,20        | 8,64     | 149,00        | 178,80   |
| 463         | Каша гречневая<br>рассыпчатая           | 100      | 100      | 7,60     | 7,60     | 7,20    | 7,20     | 27,50       | 27,50    | 237,00        | 237,00   |
| 588         | Компот из свежих яблок                  | 200      | 200      | 0,20     | 0,20     | 0,00    | 0,00     | 35,80       | 35,80    | 142,00        | 142,00   |
|             | Хлеб ржано-пшеничный 1с                 | 32,5     | 32,5     | 0,40     | 0,40     | 0,01    | 0,05     | 2,49        | 2,49     | 12,20         | 12,20    |
|             | Хлеб пшеничный из муки<br>высшего сорта | 32,5     | 32,5     | 1,28     | 1,28     | 0,48    | 0,48     | 8,62        | 8,62     | 45,00         | 45,00    |

