

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	5,7	5,2	15,2	131,4	0,01	0,11	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	3	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	75/5	10,5	20,1	10,5	261,2	0,08	0,80	68,77	31,90	41,78	15,64	73,37	1,08	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,0	22,5	132,0	0,06	0,00	0,02	0,08	26,97	15,26	39,30	0,75	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,03	0,16	0,02	0,09	122,81	20,79	94,73	0,39	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>25,8</b>	<b>32,9</b>	<b>98,4</b>	<b>793,4</b>	<b>0,21</b>	<b>5,87</b>	<b>68,86</b>	<b>32,87</b>	<b>340,84</b>	<b>65,58</b>	<b>294,27</b>	<b>4,74</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	60	0,9	3,7	1,1	40,9	0,02	6,61	0,08	2,89	27,65	15,03	21,04	0,42	18	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,0	117,1	0,14	3,68	0,16	3,24	31,96	26,19	62,44	1,54	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	90/5	21,8	4,6	0,6	131,1	0,10	0,22	0,09	0,14	9,13	2,04	5,64	0,12	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,3	0,12	10,39	0,03	0,24	46,20	29,81	86,87	1,26	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>34,0</b>	<b>18,0</b>	<b>74,1</b>	<b>597,2</b>	<b>0,39</b>	<b>22,50</b>	<b>0,36</b>	<b>6,51</b>	<b>127,54</b>	<b>80,27</b>	<b>188,59</b>	<b>5,86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,9</b>	<b>50,9</b>	<b>172,6</b>	<b>1 390,7</b>	<b>0,60</b>	<b>28,36</b>	<b>69,22</b>	<b>39,38</b>	<b>468,38</b>	<b>145,85</b>	<b>482,86</b>	<b>10,60</b>		

## 2 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	10,8	16,0	2,1	189,9	0,05	0,16	0,25	1,80	74,43	12,20	161,88	1,86	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	260	8,8	5,2	32,0	213,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>22,0</b>	<b>21,9</b>	<b>63,7</b>	<b>538,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>1,80</b>	<b>87,26</b>	<b>17,96</b>	<b>169,30</b>	<b>2,60</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	5,9	4,6	75,6	0,03	2,39	0,12	2,71	16,85	10,65	25,61	0,50	67	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,0	13,1	11,8	230,4	0,16	3,22	0,04	1,84	55,64	35,91	187,58	1,30	227	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,3</b>	<b>28,9</b>	<b>126,9</b>	<b>911,0</b>	<b>0,53</b>	<b>33,61</b>	<b>0,28</b>	<b>6,93</b>	<b>113,59</b>	<b>66,92</b>	<b>257,19</b>	<b>2,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>50,9</b>	<b>190,6</b>	<b>1 449,1</b>	<b>0,58</b>	<b>33,80</b>	<b>0,53</b>	<b>8,73</b>	<b>200,85</b>	<b>84,88</b>	<b>426,49</b>	<b>5,40</b>		

### 3 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КОЛБАСАМИ И ИЗДЕЛИЯМИ (СВИНИНА)	50/30	8,6	15,8	22,1	265,6	0,14	0,00	0,00	1,26	8,16	12,00	65,25	0,89	5	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	5,0	9,8	32,9	239,9	0,04	0,52	0,06	0,36	111,71	26,02	116,05	0,40	182	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,1</b>	<b>29,8</b>	<b>109,1</b>	<b>789,5</b>	<b>0,24</b>	<b>4,04</b>	<b>0,08</b>	<b>2,16</b>	<b>256,94</b>	<b>81,71</b>	<b>298,48</b>	<b>4,86</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАПНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛеными ЛУКОМ	60	0,9	3,0	5,3	51,8	0,01	10,31	0,03	1,35	30,70	8,18	15,62	0,52	45	2015	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,9	4,1	12,2	93,8	0,03	0,59	0,16	2,09	23,07	8,42	22,45	0,50	111	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,5	30,1	17,2	390,2	0,35	8,94	0,01	2,67	23,36	37,91	157,80	2,11	259	2015	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	23,18	9,45	23,22	0,54	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>21,5</b>	<b>41,7</b>	<b>108,6</b>	<b>900,7</b>	<b>0,43</b>	<b>19,84</b>	<b>0,21</b>	<b>6,11</b>	<b>111,26</b>	<b>71,53</b>	<b>253,12</b>	<b>4,46</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>71,5</b>	<b>217,7</b>	<b>1 690,2</b>	<b>0,67</b>	<b>23,88</b>	<b>0,28</b>	<b>8,27</b>	<b>368,20</b>	<b>153,24</b>	<b>551,59</b>	<b>9,32</b>			

## 4 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,01	0,28	0,01	0,00	59,57	8,93	39,71	0,41	378	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	17,6	12,9	32,8	316,1	0,07	0,59	76,09	0,31	229,43	31,61	251,67	0,71	223	2015
ТВОРОЖОК	100	6,8	3,6	8,9	94,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>34,4</b>	<b>23,6</b>	<b>89,9</b>	<b>707,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,87</b>	<b>76,21</b>	<b>0,89</b>	<b>482,12</b>	<b>50,55</b>	<b>414,40</b>	<b>1,55</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,6	4,7	55,5	0,04	2,62	0,30	1,81	15,49	12,83	28,93	0,49	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,8	13,5	106,4	0,06	5,36	0,17	1,82	28,58	20,97	48,70	0,81	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	15,8	12,3	12,5	225,0	0,02	0,00	0,02	2,38	11,23	8,81	30,83	0,70	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	14,8	110,9	0,05	31,89	0,10	0,29	85,93	29,18	57,99	1,77	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,7</b>	<b>25,1</b>	<b>85,1</b>	<b>678,3</b>	<b>0,47</b>	<b>59,98</b>	<b>0,72</b>	<b>8,65</b>	<b>141,24</b>	<b>71,79</b>	<b>166,45</b>	<b>3,77</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,1</b>	<b>48,7</b>	<b>175,0</b>	<b>1 386,0</b>	<b>0,58</b>	<b>60,85</b>	<b>76,93</b>	<b>9,54</b>	<b>623,36</b>	<b>122,34</b>	<b>580,85</b>	<b>5,32</b>		

## 5 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/10	6,0	10,1	33,6	249,9	0,09	0,52	0,06	0,78	114,70	32,48	132,94	0,76	175	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	125	5,8	3,6	16,9	123,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>14,1</b>	<b>14,5</b>	<b>80,2</b>	<b>505,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,62</b>	<b>0,06</b>	<b>0,78</b>	<b>119,95</b>	<b>36,88</b>	<b>141,18</b>	<b>1,62</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1,4	4,3	4,1	60,5	0,03	4,06	0,05	1,77	18,69	9,88	31,15	0,64	34	2015
СУП КАТОФЕЛЬНИКОВЫЙ С ВАРНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,8	2,0	12,0	84,0	0,12	17,67	0,02	0,10	20,79	29,31	102,94	1,00	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	180	15,1	33,7	31,0	488,4	0,47	1,53	0,00	11,89	14,87	47,45	209,00	2,17	265	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,7</b>	<b>40,6</b>	<b>89,2</b>	<b>832,4</b>	<b>0,66</b>	<b>38,46</b>	<b>0,08</b>	<b>13,96</b>	<b>94,43</b>	<b>98,37</b>	<b>358,39</b>	<b>3,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,8</b>	<b>55,1</b>	<b>169,5</b>	<b>1 337,6</b>	<b>0,76</b>	<b>39,08</b>	<b>0,14</b>	<b>14,74</b>	<b>214,38</b>	<b>135,24</b>	<b>499,56</b>	<b>5,52</b>		

## 6 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	50/50	13,9	10,1	4,4	169,7	0,25	2,34	0,09	2,81	21,22	22,27	174,58	3,97	262	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,0	4,0	26,2	161,2	0,10	0,00	0,00	0,10	10,07	91,67	137,01	3,02	302	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,7	0,02	0,15	0,02	0,09	109,66	26,93	98,48	0,86	383	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,8	192,9	0,05	0,00	0,00	2,62	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>522</b>	<b>32,5</b>	<b>29,1</b>	<b>129,2</b>	<b>911,9</b>	<b>0,44</b>	<b>2,49</b>	<b>0,12</b>	<b>5,62</b>	<b>159,71</b>	<b>153,99</b>	<b>475,18</b>	<b>9,00</b>			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	71	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,6	7,1	78,6	0,04	9,78	0,17	1,80	38,90	16,86	35,24	0,78	88	2015	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	90/5	21,7	4,6	0,4	129,9	0,09	0,14	0,02	0,12	13,44	1,17	5,07	0,13	227	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	142,3	0,12	10,39	0,03	0,24	46,20	29,81	86,87	1,26	312	2015	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>30,5</b>	<b>14,7</b>	<b>65,6</b>	<b>527,9</b>	<b>0,29</b>	<b>27,92</b>	<b>0,23</b>	<b>2,23</b>	<b>124,94</b>	<b>63,43</b>	<b>164,97</b>	<b>5,29</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,0</b>	<b>43,8</b>	<b>194,8</b>	<b>1 439,8</b>	<b>0,73</b>	<b>30,41</b>	<b>0,35</b>	<b>7,84</b>	<b>284,64</b>	<b>217,42</b>	<b>640,15</b>	<b>14,29</b>			

## 7 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	5,7	5,2	15,2	131,4	0,01	0,11	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	3	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	7,4	10,5	37,9	276,4	0,15	0,52	0,06	1,26	119,00	41,91	158,08	1,20	182	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	156,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	П/П		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,1</b>	<b>21,5</b>	<b>91,8</b>	<b>695,3</b>	<b>0,22</b>	<b>2,13</b>	<b>0,16</b>	<b>1,31</b>	<b>496,25</b>	<b>79,56</b>	<b>431,32</b>	<b>2,21</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	90/5	12,3	22,9	9,9	294,6	0,11	0,09	0,03	2,23	13,23	16,32	110,22	1,59	271	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	342	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,9</b>	<b>35,8</b>	<b>93,6</b>	<b>823,2</b>	<b>0,40</b>	<b>35,47</b>	<b>0,06</b>	<b>2,63</b>	<b>97,75</b>	<b>95,71</b>	<b>268,23</b>	<b>5,92</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,9</b>	<b>57,4</b>	<b>185,4</b>	<b>1 518,5</b>	<b>0,61</b>	<b>37,60</b>	<b>0,22</b>	<b>3,94</b>	<b>593,99</b>	<b>175,26</b>	<b>699,55</b>	<b>8,13</b>			

## 8 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	50/5	7,0	13,5	7,0	175,0	0,05	0,54	46,08	21,37	27,99	10,48	49,16	0,72	295	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,2	14,3	94,6	0,08	6,92	0,02	0,16	30,79	19,86	57,89	0,84	312	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,04	0,52	0,02	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,1</b>	<b>20,3</b>	<b>74,1</b>	<b>541,0</b>	<b>0,20</b>	<b>12,78</b>	<b>46,12</b>	<b>22,29</b>	<b>187,47</b>	<b>58,01</b>	<b>206,81</b>	<b>4,33</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,6	4,4	2,0	53,7	0,02	6,38	0,04	1,74	22,80	8,79	28,65	0,66	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,8	13,5	106,4	0,06	5,36	0,17	1,82	28,58	20,97	48,70	0,81	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45	13,3	15,4	2,5	202,2	0,04	0,94	0,01	2,35	12,41	15,68	115,70	1,72	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	33,8	198,4	0,10	0,00	0,02	0,12	40,48	22,91	59,01	1,12	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,8</b>	<b>29,5</b>	<b>86,9</b>	<b>723,5</b>	<b>0,22</b>	<b>12,69</b>	<b>0,24</b>	<b>6,02</b>	<b>112,86</b>	<b>70,18</b>	<b>252,06</b>	<b>4,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>49,8</b>	<b>160,9</b>	<b>1 264,5</b>	<b>0,41</b>	<b>25,47</b>	<b>46,36</b>	<b>28,31</b>	<b>300,32</b>	<b>128,20</b>	<b>458,87</b>	<b>8,65</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	10,8	16,0	2,1	189,9	0,05	0,16	0,25	1,80	74,43	12,20	161,88	1,86	210	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	13,12	4,54	5,09	0,43	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	260	8,6	5,0	31,0	206,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>623</b>	<b>21,7</b>	<b>21,8</b>	<b>62,7</b>	<b>532,8</b>	<b>0,05</b>	<b>1,30</b>	<b>0,25</b>	<b>1,80</b>	<b>87,55</b>	<b>16,73</b>	<b>166,98</b>	<b>2,30</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С МОРКОВЬЮ)	100	1,3	3,0	6,0	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,6	9,7	88,2	0,03	6,36	0,17	1,84	40,08	18,79	37,88	0,93	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,3	29,5	16,6	383,0	0,37	6,76	0,00	0,00	28,69	42,84	180,22	3,02	259	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	19,3	77,2	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	1,85	4,50	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>18,4</b>	<b>37,7</b>	<b>74,4</b>	<b>730,8</b>	<b>0,45</b>	<b>28,32</b>	<b>0,18</b>	<b>2,04</b>	<b>111,39</b>	<b>73,37</b>	<b>237,90</b>	<b>4,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,1</b>	<b>59,5</b>	<b>137,1</b>	<b>1 263,6</b>	<b>0,50</b>	<b>29,61</b>	<b>0,43</b>	<b>3,84</b>	<b>198,94</b>	<b>90,11</b>	<b>404,87</b>	<b>6,34</b>		

## 10 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	5,7	5,2	15,2	131,4	0,01	0,11	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	3	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	17,6	12,9	32,8	316,1	0,07	0,59	76,09	0,31	229,43	31,61	251,67	0,71	223	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	433	2003
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,3</b>	<b>25,0</b>	<b>86,7</b>	<b>698,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,78</b>	<b>76,17</b>	<b>0,36</b>	<b>578,26</b>	<b>65,02</b>	<b>478,09</b>	<b>1,76</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	5,9	4,6	75,6	0,03	2,39	0,12	2,71	16,85	10,65	25,61	0,50	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВАРЕННЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	3,0	14,5	107,1	0,08	7,24	0,17	1,01	25,76	22,86	52,51	0,96	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,1	2,8	13,1	90,6	0,07	9,85	0,67	0,50	63,38	28,66	70,72	1,02	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,0	0,1	29,3	119,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	15,6	85,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	1,1	0,5	11,3	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>28,7</b>	<b>38,1</b>	<b>101,7</b>	<b>878,8</b>	<b>0,30</b>	<b>19,57</b>	<b>1,00</b>	<b>6,21</b>	<b>160,64</b>	<b>88,33</b>	<b>299,77</b>	<b>4,68</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>63,1</b>	<b>188,4</b>	<b>1 577,6</b>	<b>0,43</b>	<b>21,34</b>	<b>77,17</b>	<b>6,56</b>	<b>738,90</b>	<b>153,35</b>	<b>777,86</b>	<b>6,44</b>		

# 1 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>31,5</b>	<b>39,9</b>	<b>104,6</b>	<b>898,9</b>	0,17	5,87	92,08	44,00	266,28	39,56	233,02	4,25		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,1	2,2	68,2	0,03	11,02	0,13	4,81	46,09	25,05	35,07	0,70	18	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	0,17	4,60	0,20	4,05	34,99	32,45	77,04	1,89	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,0	7,0	0,8	139,9	0,06	0,52	47,95	0,00	14,99	41,96	199,80	0,80	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,7</b>	<b>24,8</b>	<b>91,3</b>	<b>728,5</b>	0,46	49,16	48,32	9,01	192,80	148,41	441,59	7,60		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>64,7</b>	<b>195,9</b>	<b>1 627,4</b>	0,63	55,03	140,39	53,00	459,08	187,97	674,61	11,85		

## 2 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	433	2003	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	260	8,8	5,2	32,0	213,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>20,8</b>	<b>24,0</b>	<b>63,8</b>	<b>549,8</b>	0,06	0,41	0,25	0,39	93,27	19,22	25,37	2,72			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	9,9	7,7	126,1	0,05	3,98	0,20	4,52	28,09	17,75	42,69	0,83	67	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	17,7	14,5	13,1	255,7	0,18	3,57	0,04	2,04	61,76	39,86	208,21	1,44	227	2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>33,4</b>	<b>35,6</b>	<b>142,3</b>	<b>1 046,0</b>	0,58	37,55	0,36	8,95	140,95	82,97	305,90	3,52			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,2</b>	<b>59,6</b>	<b>206,0</b>	<b>1 595,8</b>	0,64	37,96	0,61	9,34	234,21	102,19	331,26	6,24			

### 3 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (СВИНИНА)	50/30	9,7	5,9	22,2	181,0	0,07	0,00	0,00	0,00	14,83	18,70	92,42	1,07	5	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	6,0	10,9	43,0	294,0	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	29,44	138,40	0,42	182	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,5	17,6	118,0	0,06	1,95	0,03	0,22	180,00	21,00	135,00	0,09	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>21,4</b>	<b>112,5</b>	<b>735,9</b>	<b>0,21</b>	<b>6,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,80</b>	<b>350,26</b>	<b>85,34</b>	<b>387,42</b>	<b>4,28</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ)	100	1,5	4,9	8,8	86,4	0,02	17,20	0,04	2,25	51,19	13,64	26,05	0,86	45	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	5,0	12,5	117,5	0,05	1,00	0,00	0,03	27,50	15,00	37,51	0,75	111	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	14,1	33,7	19,0	437,8	0,42	7,73	0,00	0,00	32,79	48,97	206,01	3,45	259	2015
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>25,2</b>	<b>48,4</b>	<b>125,0</b>	<b>1 057,2</b>	<b>0,54</b>	<b>25,93</b>	<b>0,05</b>	<b>2,28</b>	<b>142,77</b>	<b>93,30</b>	<b>322,95</b>	<b>6,31</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>69,8</b>	<b>237,4</b>	<b>1 793,1</b>	<b>0,75</b>	<b>32,20</b>	<b>0,14</b>	<b>3,08</b>	<b>493,03</b>	<b>178,64</b>	<b>710,37</b>	<b>10,59</b>		

## 4 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015	
ТВОРОЖОК	100	6,8	3,6	8,9	94,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>536</b>	<b>38,0</b>	<b>26,4</b>	<b>95,4</b>	<b>768,0</b>	<b>0,15</b>	<b>2,04</b>	<b>101,79</b>	<b>0,95</b>	<b>596,14</b>	<b>63,49</b>	<b>519,04</b>	<b>1,69</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,6</b>	<b>44,4</b>	<b>115,2</b>	<b>968,4</b>	<b>0,65</b>	<b>65,31</b>	<b>92,13</b>	<b>45,20</b>	<b>136,14</b>	<b>109,34</b>	<b>259,97</b>	<b>5,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64,6</b>	<b>70,8</b>	<b>210,6</b>	<b>1 736,5</b>	<b>0,80</b>	<b>67,35</b>	<b>193,92</b>	<b>46,15</b>	<b>732,28</b>	<b>172,83</b>	<b>779,01</b>	<b>6,79</b>			

## 5 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	50/5	7,0	13,5	7,0	175,0	0,05	0,54	46,08	21,37	27,99	10,48	49,16	0,72	295	2015
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/10	6,0	10,1	33,6	249,9	0,09	0,52	0,06	0,78	114,70	32,48	132,94	0,76	175	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	1,5	29,4	149,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	125	5,8	3,6	16,9	123,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>23,3</b>	<b>28,8</b>	<b>102,0</b>	<b>754,7</b>	0,14	1,16	46,14	22,15	147,94	47,36	190,34	2,34		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2,5	7,3	6,6	101,7	0,05	7,35	2,47	383,18	28,12	16,97	53,32	0,92	34	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,5	34,4	542,8	0,52	1,70	0,00	13,21	16,53	52,74	232,31	2,41	265	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>27,1</b>	<b>48,2</b>	<b>115,5</b>	<b>1 025,0</b>	0,79	47,34	2,50	396,85	142,33	142,49	466,11	5,50		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>76,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1 779,6</b>	0,93	48,50	48,64	418,99	290,27	189,85	656,44	7,84		

## 6 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	50/50	13,9	10,1	4,4	169,7	0,25	2,34	0,09	2,81	21,22	22,27	174,58	3,97	262	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,1	6,1	39,3	242,1	0,15	0,00	0,00	0,15	15,13	137,69	205,77	4,53	302	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,86	0,64	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>35,6</b>	<b>30,1</b>	<b>143,7</b>	<b>987,9</b>	<b>0,50</b>	<b>2,72</b>	<b>9,60</b>	<b>5,62</b>	<b>183,05</b>	<b>191,07</b>	<b>563,33</b>	<b>10,29</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100	0,7	0,1	2,0	12,0	0,03	5,03	0,00	0,03	17,07	14,06	30,13	0,50	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	8,9	98,2	0,05	12,24	0,21	2,26	43,67	20,80	43,07	0,93	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,1	8,2	0,9	145,9	0,08	0,84	48,95	30,37	15,44	45,80	195,48	0,90	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>28,3</b>	<b>20,4</b>	<b>81,4</b>	<b>630,2</b>	<b>0,35</b>	<b>51,13</b>	<b>49,20</b>	<b>32,80</b>	<b>172,91</b>	<b>129,61</b>	<b>398,35</b>	<b>6,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,9</b>	<b>50,5</b>	<b>225,2</b>	<b>1 618,1</b>	<b>0,85</b>	<b>53,85</b>	<b>58,80</b>	<b>38,42</b>	<b>355,96</b>	<b>320,68</b>	<b>961,69</b>	<b>16,84</b>		

## 7 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8,6	11,1	44,3	312,0	0,14	0,96	54,80	0,16	146,77	44,33	221,30	2,34	182	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
ЙОГУРТ	230	6,4	5,8	10,4	179,4	0,07	1,61	0,06	0,00	276,00	32,20	218,50	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>23,9</b>	<b>22,8</b>	<b>100,8</b>	<b>760,5</b>	0,24	2,67	54,97	0,74	621,14	90,94	571,06	3,63			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,0	16,5	150,0	0,23	5,75	0,00	0,08	42,50	35,00	87,50	2,00	102	2015	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	100/5	12,0	23,0	9,0	289,4	0,20	0,20	0,02	0,12	18,97	24,96	128,74	1,40	271	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>27,8</b>	<b>40,6</b>	<b>118,0</b>	<b>978,2</b>	0,58	43,49	0,06	0,32	125,91	128,53	332,49	7,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,6</b>	<b>63,4</b>	<b>218,9</b>	<b>1 738,7</b>	0,82	46,16	55,02	1,06	747,05	219,47	903,55	10,64			

## 8 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	12,6	24,3	12,6	314,7	0,10	0,96	82,85	38,43	50,34	18,84	88,40	1,30	295	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,4</b>	<b>32,7</b>	<b>75,9</b>	<b>684,1</b>	<b>0,30</b>	<b>32,59</b>	<b>82,90</b>	<b>39,31</b>	<b>198,11</b>	<b>69,27</b>	<b>242,83</b>	<b>5,18</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,6	7,4	3,2	90,2	0,03	17,36	29,75	0,08	33,37	15,11	50,06	0,87	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,6	16,8	2,9	221,1	0,03	0,92	0,02	0,09	21,82	22,04	154,20	3,06	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>35,4</b>	<b>103,5</b>	<b>853,2</b>	<b>0,18</b>	<b>26,78</b>	<b>29,77</b>	<b>0,37</b>	<b>125,39</b>	<b>88,40</b>	<b>290,76</b>	<b>5,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>68,1</b>	<b>179,4</b>	<b>1 537,3</b>	<b>0,48</b>	<b>59,37</b>	<b>112,67</b>	<b>39,68</b>	<b>323,51</b>	<b>157,67</b>	<b>533,59</b>	<b>10,94</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ "СЛОБОДА"	260	8,1	6,3	22,7	176,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>623</b>	<b>19,9</b>	<b>25,1</b>	<b>54,7</b>	<b>514,6</b>	0,06	3,27	0,25	0,40	88,49	18,70	27,73	2,88		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С МОРКОВЬЮ)	100	1,3	3,0	6,0	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	14,1	33,7	19,0	437,8	0,42	7,73	0,00	0,00	32,79	48,97	206,01	3,45	259	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>21,8</b>	<b>42,6</b>	<b>90,8</b>	<b>858,4</b>	0,82	53,03	0,14	2,60	114,29	83,87	276,31	4,79		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,8</b>	<b>67,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1 373,0</b>	0,88	56,30	0,39	3,00	202,78	102,57	304,04	7,67		

## 10 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>651</b>	<b>35,6</b>	<b>27,7</b>	<b>94,7</b>	<b>766,3</b>	0,16	1,85	91,82	0,95	678,79	74,89	578,48	2,30		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	100/5	16,5	28,2	14,9	379,8	0,13	0,10	0,05	2,22	51,32	27,07	167,70	2,44	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,6	3,6	16,2	108,1	0,10	14,41	18,01	0,10	72,04	36,02	90,05	1,08	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	1,1	0,5	11,3	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>29,5</b>	<b>45,6</b>	<b>121,0</b>	<b>1 033,9</b>	0,43	46,67	18,09	2,48	206,39	135,73	450,56	6,24		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,1</b>	<b>73,3</b>	<b>215,8</b>	<b>1 800,2</b>	0,59	48,52	109,91	3,43	885,18	210,62	1029	8,54		

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,9	3,7	1,1	40,9	0,02	6,61	0,08	2,89	27,65	15,03	21,04	0,42	18	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,3	6,3	0,7	125,9	0,05	0,47	43,16	0,00	13,49	37,76	179,82	0,72	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>19,1</b>	<b>72,2</b>	<b>591,8</b>	<b>0,42</b>	<b>39,46</b>	<b>43,27</b>	<b>3,07</b>	<b>157,84</b>	<b>122,78</b>	<b>381,01</b>	<b>6,67</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,9	14,2	0,1	151,4	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	243	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,0	22,6	132,3	0,06	0,00	0,02	0,08	27,00	15,30	39,40	0,75	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,03	0,16	0,02	0,09	122,81	20,79	94,73	0,39	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,5</b>	<b>21,7</b>	<b>72,9</b>	<b>552,6</b>	<b>0,12</b>	<b>4,96</b>	<b>0,06</b>	<b>1,04</b>	<b>167,59</b>	<b>44,73</b>	<b>146,77</b>	<b>3,52</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,3</b>	<b>40,8</b>	<b>145,2</b>	<b>1 144,4</b>	<b>0,54</b>	<b>44,42</b>	<b>43,33</b>	<b>4,11</b>	<b>325,43</b>	<b>167,51</b>	<b>527,78</b>	<b>10,19</b>		

## 2 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,0	13,1	11,8	230,4	0,16	3,22	0,04	1,84	55,64	35,91	187,58	1,30	227	2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,3</b>	<b>29,0</b>	<b>127,3</b>	<b>907,5</b>	0,52	36,84	0,16	4,24	111,47	67,39	255,99	2,76			
<b>Полдник</b>																
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	145	18,1	14,6	22,3	302,5	0,44	18,95	7,20	1,68	49,67	78,86	424,73	7,51	284	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	433	2003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,6	3,6	25,9	162,0	0,05	0,07	0,02	0,34	36,34	9,05	67,38	0,49	440	2015	
ТВОРОЖОК	100	6,8	3,6	8,9	94,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>33,8</b>	<b>22,5</b>	<b>86,7</b>	<b>693,5</b>	0,49	19,06	7,22	2,02	98,84	93,67	499,53	8,74			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,2</b>	<b>51,6</b>	<b>214,1</b>	<b>1 601,0</b>	1,01	55,90	7,38	6,26	210,31	161,06	755,52	11,50			

### 3 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ)	60	0,9	3,0	5,3	51,8	0,01	10,31	0,03	1,35	30,70	8,18	15,62	0,52	45	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,8	4,0	10,0	94,0	0,04	0,80	0,00	0,02	22,00	12,00	30,00	0,60	111	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,3	29,5	16,6	383,0	0,37	6,76	0,00	0,00	28,69	42,84	180,22	3,02	259	2015
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>21,0</b>	<b>41,0</b>	<b>108,4</b>	<b>903,1</b>	<b>0,47</b>	<b>17,87</b>	<b>0,03</b>	<b>1,37</b>	<b>112,67</b>	<b>78,70</b>	<b>279,22</b>	<b>5,38</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,8	10,3	26,7	263,3	0,03	0,89	0,17	3,19	18,53	21,09	58,55	0,58	291	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,7	0,02	0,15	0,02	0,09	109,66	26,93	98,48	0,86	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,2</b>	<b>15,2</b>	<b>80,1</b>	<b>549,9</b>	<b>0,07</b>	<b>4,04</b>	<b>0,19</b>	<b>3,81</b>	<b>153,84</b>	<b>64,22</b>	<b>178,62</b>	<b>4,14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>56,1</b>	<b>188,5</b>	<b>1 453,0</b>	<b>0,54</b>	<b>21,92</b>	<b>0,22</b>	<b>5,19</b>	<b>266,51</b>	<b>142,92</b>	<b>457,84</b>	<b>9,52</b>		

## 4 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	15,8	12,3	12,5	225,0	0,02	0,00	0,02	2,38	11,23	8,81	30,83	0,70	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>90,8</b>	<b>694,6</b>	0,50	55,28	0,18	4,88	72,60	75,77	154,88	3,44		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/30	17,6	12,9	32,8	316,1	0,07	0,59	76,09	0,31	229,43	31,61	251,67	0,71	223	2015
СНЕЖОК	200	5,4	4,9	21,3	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С СЫРОМ	75	9,6	10,0	27,9	239,6	0,07	0,10	0,08	0,38	149,09	12,95	127,70	0,78	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>32,6</b>	<b>27,7</b>	<b>82,0</b>	<b>707,0</b>	0,14	0,69	76,17	0,69	378,52	44,56	379,37	1,49		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>52,8</b>	<b>172,8</b>	<b>1 401,5</b>	0,63	55,97	76,36	5,57	451,12	120,33	534,25	4,92		

## 5 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1,5	4,4	3,9	61,0	0,03	4,41	1,48	229,91	16,87	10,18	31,99	0,55	34	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,8	2,0	12,0	84,0	0,12	17,67	0,02	0,10	20,79	29,31	102,94	1,00	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	180	15,1	33,7	31,0	488,4	0,47	1,53	0,00	11,89	14,87	47,45	209,00	2,17	265	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22,6</b>	<b>40,8</b>	<b>98,2</b>	<b>867,6</b>	0,68	39,81	1,51	242,22	124,23	123,09	395,73	4,64		
<b>Полдник</b>															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	50/5	8,3	14,1	7,4	189,9	0,07	0,05	0,02	1,11	25,66	13,54	83,85	1,22	269	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,8	4,0	26,2	163,8	0,15	0,00	0,02	3,22	12,18	85,34	128,07	3,01	302	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	1,14	0,00	0,00	13,12	4,54	5,09	0,43	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>22,0</b>	<b>25,1</b>	<b>72,5</b>	<b>606,2</b>	0,27	2,23	0,07	4,33	254,96	125,81	361,01	4,83		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>65,8</b>	<b>170,7</b>	<b>1 473,8</b>	0,96	42,04	1,58	246,55	379,19	248,90	756,74	9,46		

## 6 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60	0,4	0,1	1,2	7,2	0,02	3,02	0,00	0,02	10,24	8,44	18,08	0,30	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	6,0	72,0	0,04	12,00	0,02	0,05	40,00	18,00	40,00	0,60	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,4	7,4	0,8	131,4	0,07	0,76	44,10	27,36	13,91	41,26	176,11	0,81	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,9</b>	<b>16,6</b>	<b>65,2</b>	<b>515,6</b>	<b>0,29</b>	<b>43,55</b>	<b>44,15</b>	<b>27,55</b>	<b>146,85</b>	<b>109,69</b>	<b>344,33</b>	<b>5,64</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	150	12,9	29,1	26,1	418,3	0,28	1,08	0,17	2,35	22,57	35,27	154,12	1,59	265	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,01	0,28	0,01	0,00	59,57	8,93	39,71	0,41	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,8</b>	<b>38,2</b>	<b>99,1</b>	<b>826,8</b>	<b>0,37</b>	<b>6,16</b>	<b>0,19</b>	<b>5,77</b>	<b>107,22</b>	<b>58,39</b>	<b>236,81</b>	<b>4,73</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>54,8</b>	<b>164,3</b>	<b>1 342,4</b>	<b>0,66</b>	<b>49,71</b>	<b>44,34</b>	<b>33,32</b>	<b>254,06</b>	<b>168,08</b>	<b>581,14</b>	<b>10,37</b>		

## 7 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	90/5	10,8	20,7	8,1	260,7	0,18	0,18	0,02	0,11	17,09	22,49	115,98	1,26	271	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>22,4</b>	<b>33,7</b>	<b>93,4</b>	<b>789,9</b>	0,47	34,86	0,05	0,27	102,63	102,59	274,43	5,75		
<b>Полдник</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,1	21,9	28,6	351,5	0,06	0,00	0,00	4,60	9,14	6,28	36,41	0,42	420	2015
ЙОГУРТ "МАМА ЛАМА"	200	6,2	4,9	17,5	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>656</b>	<b>28,3</b>	<b>45,6</b>	<b>78,4</b>	<b>824,2</b>	0,12	0,47	0,25	4,99	94,83	24,14	62,60	3,26		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>79,2</b>	<b>171,8</b>	<b>1 614,1</b>	0,59	35,33	0,30	5,27	197,46	126,73	337,03	9,01		

## 8 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,6	4,4	1,9	54,1	0,02	10,41	17,85	0,05	20,02	9,06	30,03	0,52	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	15,1	2,6	198,8	0,03	0,83	0,02	0,08	19,62	19,82	138,68	2,75	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,3</b>	<b>28,6</b>	<b>85,8</b>	<b>699,7</b>	0,14	18,24	17,86	0,31	103,84	75,13	245,20	4,91		
<b>Полдник</b>															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14,5	16,8	15,7	272,5	0,13	8,12	0,38	2,96	36,89	37,08	157,69	1,90	289	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	75	7,1	6,3	28,8	198,0	0,08	0,00	0,06	1,84	21,04	8,75	75,08	0,93	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>26,9</b>	<b>26,5</b>	<b>75,6</b>	<b>649,9</b>	0,24	8,77	0,45	4,79	118,33	52,83	277,77	2,92		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>55,1</b>	<b>161,4</b>	<b>1 349,6</b>	0,38	27,01	18,31	5,11	222,17	127,96	522,98	7,82		

## 9 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С МОРКОВЬЮ)	60	1,3	3,0	6,0	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,3	29,5	16,6	383,0	0,37	6,76	0,00	0,00	28,69	42,84	180,22	3,02	259	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>18,4</b>	<b>37,1</b>	<b>78,3</b>	<b>741,4</b>	<b>0,76</b>	<b>50,06</b>	<b>0,14</b>	<b>2,59</b>	<b>100,19</b>	<b>72,74</b>	<b>239,52</b>	<b>4,11</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,9	14,2	0,1	151,4	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	243	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,5	141,9	0,12	10,38	0,03	0,24	46,19	29,80	86,83	1,26	312	2015
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	156,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>16,9</b>	<b>24,7</b>	<b>45,7</b>	<b>527,6</b>	<b>0,18</b>	<b>11,78</b>	<b>0,10</b>	<b>0,35</b>	<b>286,70</b>	<b>57,80</b>	<b>277,59</b>	<b>1,27</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>61,9</b>	<b>124,0</b>	<b>1 269,0</b>	<b>0,94</b>	<b>61,84</b>	<b>0,24</b>	<b>2,94</b>	<b>386,89</b>	<b>130,54</b>	<b>517,11</b>	<b>5,38</b>		

## 10 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	3,0	14,5	107,1	0,08	7,24	0,17	1,01	25,76	22,86	52,51	0,96	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,0	3,0	13,5	90,0	0,08	12,00	15,00	0,08	60,00	30,00	75,00	0,90	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	1,1	0,5	11,3	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>28,3</b>	<b>38,4</b>	<b>105,3</b>	<b>888,6</b>	0,32	25,65	15,21	3,10	179,16	105,80	326,29	5,22		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	24,3	17,5	40,0	420,9	0,07	0,38	0,10	0,47	270,60	38,41	302,47	0,99	223	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,1	85,4	0,01	0,28	0,01	0,00	59,57	8,93	39,71	0,41	378	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	75	4,4	1,8	44,8	212,2	0,06	0,05	0,00	0,51	12,30	7,87	38,21	0,65	406	2015
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>631</b>	<b>33,1</b>	<b>21,4</b>	<b>142,6</b>	<b>904,8</b>	0,15	0,71	0,11	0,98	342,48	55,20	380,38	2,05		

<b>Всего за день:</b>	<b>61,5</b>	<b>59,9</b>	<b>247,9</b>	<b>1 793,4</b>	0,46	26,36	15,32	4,08	521,64	161,01	706,67	7,27
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

10

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,1	1,9	68,2	0,03	11,02	0,13	4,81	46,09	25,05	35,07	0,70	18	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	0,17	4,60	0,20	4,05	34,99	32,45	77,04	1,89	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,0	7,0	0,8	139,9	0,06	0,52	47,95	0,00	14,99	41,96	199,80	0,80	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,7</b>	<b>24,8</b>	<b>91,0</b>	<b>728,5</b>	0,46	49,16	48,32	9,01	192,80	148,41	441,59	7,60		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>74,5</b>	<b>576,0</b>	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>48,1</b>	<b>165,5</b>	<b>1 304,5</b>	0,49	53,96	48,32	9,76	210,08	157,05	453,47	9,98		

## 2 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	17,7	14,5	13,1	255,7	0,18	3,57	0,04	2,04	61,76	39,86	208,21	1,44	227	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,6	203,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>34,4</b>	<b>36,6</b>	<b>147,1</b>	<b>1 079,0</b>	0,56	42,94	0,16	4,46	137,41	83,75	303,89	3,46		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	180	19,3	15,6	25,0	337,7	0,32	24,03	5,82	4,64	24,44	46,43	321,20	6,75	284	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,07	0,09	22,00	0,09	37,90	17,30	70,00	0,76	440	2015
ТВОРОЖОК	100	6,8	3,6	8,9	94,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>35,1</b>	<b>23,0</b>	<b>82,9</b>	<b>694,3</b>	0,39	24,22	27,82	4,73	67,59	68,13	399,44	8,37		

<b>Всего за день:</b>	<b>69,5</b>	<b>59,6</b>	<b>230,0</b>	<b>1 773,3</b>	0,95	67,16	27,98	9,19	205,00	151,89	703,34	11,82
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	-------

2

### 3 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ)	100	1,5	4,9	8,8	86,4	0,02	17,20	0,04	2,25	51,19	13,64	26,05	0,86	45	2015
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	5,0	12,5	117,5	0,05	1,00	0,00	0,03	27,50	15,00	37,51	0,75	111	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,3	34,5	19,6	446,4	0,40	10,21	0,01	3,07	26,73	43,33	180,37	2,41	158	2003
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>25,4</b>	<b>49,1</b>	<b>125,6</b>	<b>1 065,8</b>	0,51	28,41	0,06	5,35	136,71	87,65	297,31	5,27		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,1	13,7	35,6	350,9	0,04	1,18	0,22	4,24	24,71	28,12	78,08	0,77	291	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,86	0,64	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,5</b>	<b>17,5</b>	<b>90,4</b>	<b>631,7</b>	0,09	4,56	9,73	4,78	178,30	62,31	217,54	4,11		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>66,6</b>	<b>216,0</b>	<b>1 697,5</b>	0,60	32,97	9,79	10,12	315,01	149,97	514,85	9,38		

## 4 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,6</b>	<b>44,4</b>	<b>115,2</b>	<b>968,4</b>	0,65	65,31	92,13	45,20	136,14	109,34	259,97	5,10		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015
СНЕЖОК	230	6,2	5,6	24,5	174,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С СЫРОМ	75	9,3	9,8	27,8	236,5	0,06	0,10	0,08	0,32	149,30	12,72	124,01	0,72	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>461</b>	<b>36,7</b>	<b>30,8</b>	<b>91,9</b>	<b>791,3</b>	0,14	0,81	91,76	0,69	425,72	50,80	427,23	1,57		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>75,3</b>	<b>207,0</b>	<b>1 759,8</b>	0,79	66,11	183,88	45,89	561,86	160,15	687,19	6,67		

## 5 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2,5	7,3	6,6	101,7	0,05	7,35	2,47	383,18	28,12	16,97	53,32	0,92	34	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,5	34,4	542,8	0,52	1,70	0,00	13,21	16,53	52,74	232,31	2,41	265	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>27,1</b>	<b>48,2</b>	<b>115,5</b>	<b>1 025,0</b>	<b>0,79</b>	<b>47,34</b>	<b>2,50</b>	<b>396,85</b>	<b>142,33</b>	<b>142,49</b>	<b>466,11</b>	<b>5,50</b>		
<b>Полдник</b>															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	75/5	12,4	21,2	11,2	284,9	0,10	0,08	0,04	1,66	38,49	20,30	125,78	1,83	269	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,1	6,0	39,3	242,1	0,15	0,00	0,00	0,15	15,13	137,69	205,78	4,53	302	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>29,4</b>	<b>34,2</b>	<b>89,5</b>	<b>779,8</b>	<b>0,30</b>	<b>4,02</b>	<b>0,07</b>	<b>1,82</b>	<b>265,67</b>	<b>185,64</b>	<b>485,34</b>	<b>7,43</b>		

Всего за день:	56,5	82,4	205,0	1 804,8	1,09	51,36	2,57	398,67	408,01	328,13	951,44	12,92
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	--------	--------	--------	--------	-------

5

### 6 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100	0,7	0,1	2,0	12,0	0,03	5,03	0,00	0,03	17,07	14,06	30,13	0,50	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	8,9	98,2	0,05	12,24	0,21	2,26	43,67	20,80	43,07	0,93	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,1	8,2	0,9	145,9	0,08	0,84	48,95	30,37	15,44	45,80	195,48	0,90	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>28,3</b>	<b>20,4</b>	<b>81,4</b>	<b>630,2</b>	0,35	51,13	49,20	32,80	172,91	129,61	398,35	6,55		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,5	34,4	542,8	0,52	1,70	0,00	13,21	16,53	52,74	232,31	2,41	265	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,7</b>	<b>46,7</b>	<b>106,3</b>	<b>946,8</b>	0,63	7,83	10,01	16,63	168,20	82,33	368,09	5,55		



Итого за прием пищи:	709	28,5	40,7	66,0	726,9	0,17	0,66	4,73	1,53	282,14	38,62	95,76	4,70
Всего за день:		56,2	81,4	184,0	1 705,0	0,75	44,15	4,79	1,85	408,05	167,15	428,25	11,71

7

## 8 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,6	7,4	3,2	90,2	0,03	17,36	29,75	0,08	33,37	15,11	50,06	0,87	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,6	16,8	2,9	221,1	0,03	0,92	0,02	0,09	21,82	22,04	154,20	3,06	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>35,4</b>	<b>103,5</b>	<b>853,2</b>	0,18	26,78	29,77	0,37	125,39	88,40	290,76	5,76		
<b>Полдник</b>															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,6	12,2	17,4	237,5	0,10	13,36	23,98	0,16	32,65	41,11	157,70	2,09	289	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	75	6,5	5,8	28,7	191,4	0,07	0,00	0,05	1,75	18,76	8,26	67,13	0,84	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>26,5</b>	<b>21,4</b>	<b>76,7</b>	<b>604,4</b>	0,20	14,01	24,04	1,91	111,81	56,37	269,84	3,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>56,7</b>	<b>180,3</b>	<b>1 457,6</b>	0,38	40,79	53,82	2,28	237,20	144,77	560,60	8,78		

## 9 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (С МОРКОВЬЮ)	100	1,3	3,0	6,0	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	14,1	33,7	19,0	437,8	0,42	7,73	0,00	0,00	32,79	48,97	206,01	3,45	259	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>21,8</b>	<b>42,6</b>	<b>90,8</b>	<b>858,4</b>	<b>0,82</b>	<b>53,03</b>	<b>0,14</b>	<b>2,60</b>	<b>114,29</b>	<b>83,87</b>	<b>276,31</b>	<b>4,79</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	166,9	0,18	31,39	0,04	0,14	84,04	41,72	116,96	1,69	312	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ЙОГУРТ	230	6,4	5,7	10,4	179,2	0,07	1,61	0,06	0,00	275,64	32,16	218,22	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,0</b>	<b>27,5</b>	<b>65,7</b>	<b>641,6</b>	<b>0,25</b>	<b>33,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>364,93</b>	<b>78,27</b>	<b>343,42</b>	<b>2,55</b>		

<b>Всего за день:</b>	<b>39,8</b>	<b>70,1</b>	<b>156,6</b>	<b>1 500,0</b>	1,07	86,12	0,23	2,74	479,23	162,14	619,72	7,34
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

9

### 10 день

Сезон: с 01.02.2025 г по 30.05.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	100/5	16,5	28,2	14,9	379,8	0,13	0,10	0,05	2,22	51,32	27,07	167,70	2,44	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,6	3,6	16,2	108,1	0,10	14,41	18,01	0,10	72,04	36,02	90,05	1,08	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	1,1	0,5	11,3	59,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>29,5</b>	<b>45,6</b>	<b>121,0</b>	<b>1 033,9</b>	0,43	46,67	18,09	2,48	206,39	135,73	450,56	6,24		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	26,5	19,4	49,4	476,0	0,10	0,89	114,60	0,46	345,53	47,60	379,03	1,06	223	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	75	4,4	1,8	44,8	212,2	0,06	0,05	0,00	0,51	12,30	7,87	38,21	0,65	406	2015
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>35,3</b>	<b>23,5</b>	<b>150,8</b>	<b>955,4</b>	0,20	2,27	124,60	0,97	484,43	70,87	510,04	2,12
<b>Всего за день:</b>		<b>64,8</b>	<b>69,1</b>	<b>271,8</b>	<b>1 989,3</b>	0,63	48,94	142,69	3,45	690,82	206,59	960,60	8,36