|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Для детей с 1-4 класс** | **Для детей с 5-11 класс** | № рецептуры |
| **ДЕНЬ 1 Понедельник** | Выход , гр. | Пищевая ценность | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Пищевая ценность | Энерг. ценность | Витамин С, мг |
| Белки | Жиры | Углеводы | Белки | Жиры | Углеводы |
| Суп с фрикадельками | 200 | 2,22 | 3,47 | 10,3 | 85,31 | 8,06 | 250 | 2,5 | 3,9 | 11,28 | 95,97 | 9,07 | 46 |
| Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377 | 1,01 | 250 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 1,26 | 304 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,35 | 64,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2 Вторник** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Суп гречневый | 200 | 2,0 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 6,66 | 250 | 2,5 | 2,79 | 17,0 | 103,25 | 8,33 | 204 |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 12,5 | 9,07 | 8,93 | 175,32 | 12,43 | 250 | 15,32 | 13,66 | 13,7 | 259,65 | 22,6 | 48 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,35 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3 Среда** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг |  | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |  |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 2,9 | 1,3 | 6,7 | 69,7 | 8,53 | 250 | 4,08 | 1,8 | 9,35 | 96,82 | 11,85 | 29 | 29 |
| Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 168,45 | 0 | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0 | 668 | 668 |
| Гуляш из свинины | 90 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 1,28 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 1,54 | 15 |  |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,35 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |  |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ДЕНЬ 4 Четверг** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг |  | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |  |
| Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 4,65 | 250 | 5,48 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 5,81 | 206 |  |
| Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 21,8 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 24,22 | 19 |  |
| Рыба тушеная с овощами | 150 | 11,82 | 6,21 | 5,61 | 124,17 | 3,54 | 150 | 11,82 | 6,21 | 5,61 | 124,17 | 3,54 | 11 |  |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |  |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5 Пятница** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Свекольник | 200 | 3,37 | 1,53 | 9,16 | 65,54 | 8,89 | 250 | 4,68 | 2,13 | 2,73 | 91,03 | 12,35 | 44 |
| Гречка отварная | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,0 | 276,53 | 21,8 | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0 | 679 |
| Тефтеля в соусе | 120 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 0,85 | 160 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 1,13 | 286 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6 Понедельник** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Суп с фрикадельками | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рис отварной | 180 | 5,82 | 9,74 | 50 | 298,47 | 0 | 200 | 11,64 | 19,48 | 100 | 596,94 | 0 | 9 |
| Печень тушеная в соусе | 150 | 11 | 4,44 | 1,7 | 87,9 | 0,04 | 150 | 11 | 4,44 | 1,7 | 87,9 | 0,04 | 103 |
| Компот | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,8 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7 Вторник** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Рассольник | 200 | 3,05 | 1,71 | 11,01 | 85,2 | 6,57 | 250 | 4,23 | 2,38 | 15,3 | 118,43 | 9,13 | 35 |
| Жаркое по домашнему | 180 | 8,76 | 8,96 | 16,01 | 201,09 | 3,38 | 200 | 10,62 | 10,86 | 19,4 | 243,74 | 4,1 | 94 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,31 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из капусты | 90 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 32,45 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 8 Среда** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Суп гречневый | 200 | 2,0 | 2,23 | 13,6 | 82,6 | 6,66 | 250 | 2,25 | 2,79 | 17 | 103,25 | 8,33 | 204 |
| Вареники с картошкой | 180 | 7,22 | 2,75 | 19,7 | 167,72 | 0,28 | 200 | 9,39 | 3,25 | 25,61 | 216,72 | 0,36 | 2 |
| Чай сладкий  | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,32 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 9 Четверг** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 4,65 | 250 | 5,48 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 5,81 | 206 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 21,8 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 24,22 | 19 |
| Котлета в соусе | 150 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | 150 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | 608 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,32 | 0 | 50 | 3,06 | 1,06 | 22,25 | 107,19 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 10 Пятница** | Выход , гр. | Белки  | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | Выход , гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Энерг. ценность | Витамин С, мг | № рецептуры |
| граммы | ккал | граммы | ккал |
| Суп с макароными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 6,6 | 250 | 2,25 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 6,6 | 19 |
| Пюре гороховое | 200 | 26,37 | 12,75 | 61,48 | 436,63 | 0,86 | 200 | 26,37 | 12,75 | 61,48 | 436,63 | 0,86 | 6 |
| Рыба тушеная с овощами | 150 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 2,36 | 150 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 2,36 | 11 |
| Чай сладкий | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 943 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,32 | 0 | 200 | 1,84 | 0,04 | 13,25 | 94,32 | 0 | 64 |
| Молоко | 200 | 2,8 | 2,5 | 4,7 | 53 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |