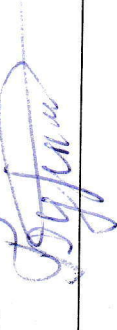


УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря с дневным пребыванием
детей МБОУ лицей



Н.В.Бурлакова

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Лицей имени Ивана Ивановича Федунца»
(МБОУ лицей)



Ю.В.Гордов



*Примерное десятидневное меню
для осеннего лагеря
с дневным пребыванием детей
на 2024 год*

День - первый

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порций, г | | Химический состав, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----|----|-------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | В2 | | С | А | В-кар | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| № 81 | Бутерброд с ветчиной | 50 | | 5,20 | 8,60 | 9,80 | | | 137,00 | 0,090 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 57,00 | 8,00 | 0,70 |
| № 81 | Бутерброд с ветчиной | | 50 | 5,20 | 8,60 | 9,80 | | | 137,00 | 0,090 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 57,00 | 8,00 | 0,70 |
| № 319 | Пудинг творожный запеченный | 150 | | 20,70 | 19,70 | 31,70 | | | 387,00 | 0,100 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 0,70 | 229,00 | 281,00 | 33,00 | 1,40 |
| № 319 | Пудинг творожный запеченный | | 200 | 27,60 | 26,27 | 42,27 | | | 516,00 | 0,133 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 0,00 | 0,93 | 305,33 | 374,67 | 44,00 | 1,87 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 10 | | 0,76 | 0,08 | 4,92 | | | 23,50 | 0,010 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 10 | 0,76 | 0,08 | 4,92 | | | 23,50 | 0,010 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 2,00 | 6,50 | 1,40 | 0,11 |
| № 500 | Кофейный напиток на стуженном молоке | 200 | | 2,90 | 2,00 | 20,90 | | | 113,00 | 0,020 | 0,00 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 129,00 | 87,00 | 13,00 | 0,80 |
| № 500 | Кофейный напиток на стуженном молоке | | 200 | 2,90 | 2,00 | 20,90 | | | 113,00 | 0,020 | 0,00 | 0,40 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 129,00 | 87,00 | 13,00 | 0,80 |
| | итого (7-11 лет) | | | 29,56 | 30,38 | 67,32 | | | 660,50 | 0,220 | 0,00 | 0,70 | 0,11 | 0,00 | 1,21 | 370,00 | 431,50 | 55,40 | 3,01 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 36,46 | 36,95 | 77,89 | | | 789,50 | 0,253 | 0,00 | 0,80 | 0,14 | 0,00 | 1,44 | 446,33 | 525,17 | 66,40 | 3,48 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 18 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 100 | | 0,80 | 10,10 | 2,10 | | | 102,00 | 0,020 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 30,00 | 31,00 | 13,00 | 0,60 |
| № 18 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | | 150 | 1,20 | 15,15 | 3,15 | | | 153,00 | 0,030 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 45,00 | 46,50 | 19,50 | 0,90 |
| № 144 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | | 2,30 | 4,25 | 15,10 | | | 108,00 | 0,195 | 0,00 | 8,67 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,92 |
| № 144 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,10 | | | 108,00 | 0,195 | 0,00 | 8,67 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 19,00 | 65,75 | 25,50 | 0,92 |
| № 336 | Рыба, припущенная в молоке | 100 | | 13,40 | 7,20 | 3,10 | | | 129,00 | 0,070 | 0,00 | 1,20 | 0,02 | 0,00 | 3,90 | 46,00 | 145,00 | 22,00 | 0,50 |
| № 336 | Рыба, припущенная в молоке | | 100 | 13,40 | 7,20 | 3,10 | | | 129,00 | 0,070 | 0,00 | 1,20 | 0,02 | 0,00 | 3,90 | 46,00 | 145,00 | 22,00 | 0,50 |
| № 426 | Картофель отварной | 180 | | 3,40 | 8,80 | 22,80 | | | 183,60 | 0,180 | 0,00 | 25,02 | 0,05 | 0,00 | 0,18 | 19,80 | 93,60 | 36,00 | 1,44 |
| № 426 | Картофель отварной | | 230 | 4,37 | 11,27 | 29,21 | | | 234,60 | 0,230 | 0,00 | 31,97 | 0,07 | 0,00 | 0,23 | 25,30 | 119,60 | 46,00 | 0,18 |
| № 109 | Хлеб ржаной | 40 | | 4,00 | 0,48 | 13,36 | | | 69,60 | 0,070 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| № 109 | Хлеб ржаной | | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,04 | | | 104,40 | 0,108 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 | 0,034 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,34 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 | 0,034 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,34 |
| № 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | | 0,30 | 0,20 | 25,10 | | | 103,00 | 0,010 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 |
| № 509 | Компот из яблок с лимоном | | 200 | 0,30 | 0,20 | 25,10 | | | 103,00 | 0,010 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 11,00 | 7,00 | 5,00 | 1,20 |
| | итого (7-11 лет) | | | 26,48 | 31,27 | 96,32 | | | 765,70 | 0,579 | 0,00 | 45,19 | 0,10 | 0,00 | 9,90 | 145,80 | 425,05 | 124,50 | 6,56 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 27,81 | 39,03 | 110,46 | | | 902,50 | 2,747 | 0,00 | 55,64 | 0,12 | 0,00 | 12,53 | 173,30 | 498,15 | 150,40 | 6,38 |
| № 112 | Яблоко | 100 | | 0,80 | 0,40 | 8,10 | | | 47,00 | 0,020 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 40,00 | 34,00 | 25,00 | 0,80 |
| № 112 | Яблоко | | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | | | 47,00 | 0,020 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 40,00 | 34,00 | 25,00 | 0,80 |
| № 541 | Ватрушка с творогом | 100 | | 3,60 | 1,70 | 22,20 | | | 118,00 | 0,050 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,50 | 7,00 | 28,00 | 5,00 | 0,40 |
| № 541 | Ватрушка с творогом | | 100 | 3,60 | 1,70 | 22,20 | | | 118,00 | 0,050 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 7,00 | 28,00 | 5,00 | 0,40 |
| № 515 | Молоко кипяченое | 200 | | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | | 106,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| № 515 | Молоко кипяченое | | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | | | 106,00 | 0,080 | 0,00 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | итого (7-11 лет) | | | 10,20 | 7,10 | 39,90 | | | 271,00 | 0,150 | 0,00 | 182,60 | 0,05 | 0,00 | 0,80 | 287,00 | 242,00 | 58,00 | 1,40 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 10,20 | 7,10 | 39,90 | | | 271,00 | 0,150 | 0,00 | 182,60 | 0,05 | 0,00 | 0,35 | 287,00 | 242,00 | 58,00 | 1,40 |
| | Всего (7-11 лет) | | | 66,24 | 68,75 | 203,54 | | | 1 697,20 | 0,949 | 0,00 | 228,49 | 0,26 | 0,00 | 11,91 | 802,80 | 1 098,55 | 237,90 | 10,97 |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 74,47 | 83,08 | 228,25 | | | 1 963,00 | 3,15 | 0,00 | 239,04 | 0,31 | 0,00 | 14,32 | 906,63 | 1 265,32 | 274,80 | 11,26 |

День - третий

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тек. карты | Наименование блюда | Масса порций, г | | Химический состав, г | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----|----|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----|---|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | В2 | | С | А | В-кар | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 260 | Каша "Дружба" | 180 | | 4,73 | 10,50 | 22,60 | | | 203,58 | 0,07 | 0,00 | 1,18 | 0,07 | | | 113,90 | 126,30 | 27,54 | 0,50 |
| № 260 | Каша "Дружба" | | 250 | 6,57 | 14,58 | 31,39 | | | 282,75 | 0,10 | 0,00 | 1,64 | 0,10 | | | 158,19 | 175,42 | 38,25 | 0,69 |
| № 496 | Какао с молоком | 200 | | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | 144,00 | 0,04 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | | | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| № 99 | Какао с молоком | | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | 144,00 | 0,04 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | | | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| № 99 | Бутерброд с икрой красной | 40 | | 1,60 | 16,70 | 10,00 | | | 197,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | 6,00 | 17,00 | 3,00 | 0,30 |
| № 99 | Бутерброд с икрой красной | | 40 | 1,60 | 16,70 | 10,00 | | | 197,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | | 6,00 | 17,00 | 3,00 | 0,30 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| | итого (7-11 лет) | | | 11,07 | 30,62 | 64,98 | | | 579,83 | 0,15 | 0,00 | 2,48 | 0,21 | | | 246,90 | 263,05 | 59,64 | 1,77 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 12,91 | 34,70 | 73,77 | | | 659,00 | 0,17 | 0,00 | 2,94 | 0,24 | | | 291,19 | 312,17 | 70,35 | 1,96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Икра кабачковая | 80 | | 1,52 | 7,12 | 6,16 | | | 95,20 | 0,02 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | | | 32,80 | 29,60 | 12,00 | 0,56 |
| № 115 | Икра кабачковая | | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | | | 119,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | | | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| № 156 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 2,55 | 5,50 | 13,90 | | | 111,00 | 0,03 | 0,00 | 0,37 | 0,01 | | | 9,00 | 29,75 | 4,50 | 0,40 |
| № 156 | Суп-лапша домашняя | | 250 | 2,55 | 5,50 | 13,90 | | | 111,00 | 0,03 | 0,00 | 0,37 | 0,01 | | | 9,00 | 29,75 | 4,50 | 0,40 |
| № 423 | Капуста тушеная | 180 | | 6,66 | 6,48 | 7,02 | | | 113,40 | 0,07 | 0,00 | 30,60 | 0,05 | | | 109,80 | 99,00 | 43,20 | 1,80 |
| № 423 | Капуста тушеная | | 200 | 7,40 | 7,20 | 7,80 | | | 126,00 | 0,08 | 0,00 | 34,00 | 0,06 | | | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 |
| № 362 | Говядина в кисло-сладком соусе | 80 | | 19,20 | 19,70 | 12,24 | | | 303,20 | 0,06 | 0,00 | 1,44 | 0,03 | | | 18,40 | 204,00 | 31,20 | 3,20 |
| № 362 | Говядина в кисло-сладком соусе | | 100 | 24,00 | 24,63 | 15,30 | | | 379,00 | 0,08 | 0,00 | 1,80 | 0,04 | | | 23,00 | 255,00 | 39,00 | 4,00 |
| № 109 | Хлеб ржаной | 15 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | | 26,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| № 109 | Хлеб ржаной | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | | 26,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | | | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | | | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| | итого (7-11 лет) | | | 32,56 | 39,10 | 78,71 | | | 794,15 | 0,23 | 0,00 | 38,51 | 0,09 | | | 206,28 | 414,80 | 107,05 | 8,22 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 38,48 | 46,53 | 84,09 | | | 906,35 | 0,26 | 0,00 | 43,67 | 0,10 | | | 231,28 | 484,20 | 122,65 | 9,36 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Мандарин | 100 | | 0,60 | 0,60 | 15,40 | | | 72,00 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | | | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 0,60 |
| № 112 | Мандарин | | 100 | 0,60 | 0,60 | 15,40 | | | 72,00 | 0,05 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | | | 30,00 | 22,00 | 17,00 | 0,60 |
| № 574 | Лепешка сметанная | 100 | | 4,00 | 1,60 | 27,90 | | | 142,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | 7,50 | 30,00 | 5,83 | 0,42 |
| № 574 | Лепешка сметанная | | 100 | 4,00 | 1,60 | 27,90 | | | 142,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | 7,50 | 30,00 | 5,83 | 0,42 |
| № 516 | Йогурт | 200 | | 5,46 | 4,62 | 22,80 | | | 127,34 | 0,08 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| № 516 | Йогурт | | 200 | 5,46 | 4,62 | 22,80 | | | 127,34 | 0,08 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | итого (7-11 лет) | | | 10,06 | 6,82 | 66,10 | | | 341,84 | 0,18 | 0,00 | 7,40 | 0,05 | | | 277,50 | 232,00 | 50,83 | 1,22 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 10,06 | 6,82 | 66,10 | | | 341,84 | 0,18 | 0,00 | 7,40 | 0,05 | | | 277,50 | 232,00 | 50,83 | 1,22 |
| | Всего (7-11 лет) | | | 53,69 | 76,54 | 209,79 | | | 1 715,82 | 0,56 | | 48,39 | 0,35 | | | 730,68 | 909,85 | 217,52 | 11,21 |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 61,45 | 88,05 | 223,96 | | | 1 907,19 | 0,61 | | 54,01 | 0,39 | | | 799,97 | 1 028,37 | 243,83 | 12,54 |

День - восьмой

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порций, г | | Химический состав, г | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | |
|--------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----|-------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | | В2 | С | А | В-кар | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 20 | Салат из свежих помидоров и яблок | 60 | | 0,42 | 6,12 | 3,42 | | 70,20 | 0,024 | 0,00 | 7,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,28 | 7,80 | 10,80 | 8,40 | 0,78 | |
| № 20 | Салат из свежих помидоров и яблок | 100 | | 0,70 | 10,20 | 5,70 | | 117,00 | 0,040 | 0,00 | 13,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 18,00 | 14,00 | 1,30 | |
| № 316 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | | 8,60 | 8,40 | 37,70 | | 261,00 | 0,050 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 53,00 | 133,00 | 25,00 | |
| № 316 | Запеканка рисовая с творогом | 200 | | 11,47 | 11,20 | 50,27 | | 348,00 | 0,067 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,53 | 70,67 | 177,33 | 33,33 | |
| № 94 | Бутерброды с маслом | 30 | | 1,20 | 12,50 | 7,50 | | 147,00 | 0,020 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 5,00 | 13,00 | 2,00 | 0,20 | |
| № 94 | Бутерброды с маслом | 200 | | 1,20 | 12,50 | 7,50 | | 147,00 | 0,020 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 5,00 | 13,00 | 2,00 | 0,20 | |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 79,00 | 0,040 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| № 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,20 | 2,70 | 15,90 | | 79,00 | 0,040 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| № 111 | Батон нарезной | 15 | | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | 39,30 | 0,018 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 | 0,18 | |
| № 111 | Батон нарезной | 15 | | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | 39,30 | 0,018 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 | 0,18 | |
| | итого (7-11 лет) | | | 14,54 | 30,16 | 72,23 | | 596,50 | 0,152 | 0,00 | 9,28 | 0,21 | 0,10 | 0,10 | 2,83 | 142,05 | 179,97 | 159,35 | 26,26 | 2,626 | |
| | Обед | | | 17,69 | 37,04 | 87,08 | | 730,30 | 0,185 | 0,00 | 14,60 | 0,24 | 0,13 | 0,13 | 4,35 | 147,38 | 204,84 | 209,28 | 35,11 | | |
| № 18 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 60 | | 0,48 | 6,42 | 1,26 | | 61,20 | 0,012 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,76 | 18,00 | 18,60 | 7,80 | 0,36 | |
| № 18 | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 100 | | 0,80 | 10,10 | 2,10 | | 102,00 | 0,020 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 30,00 | 31,00 | 13,00 | 0,60 | |
| № 150 | Суп картофельный с рыбой | 250 | | 9,85 | 4,83 | 15,20 | | 143,50 | 0,180 | 0,00 | 12,12 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,35 | 43,25 | 185,20 | 587,00 | 1,58 | 1,58 | |
| № 150 | Суп картофельный с рыбой | 300 | | 11,82 | 5,80 | 18,24 | | 172,20 | 0,216 | 0,00 | 14,54 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 51,90 | 222,24 | 704,40 | 1,89 | 1,89 | |
| № 423 | Капуста тушеная | 180 | | 6,66 | 6,48 | 7,02 | | 113,40 | 0,070 | 0,00 | 30,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 109,80 | 99,00 | 43,20 | 1,80 | 1,80 | |
| № 423 | Капуста тушеная | 200 | | 7,40 | 7,20 | 7,80 | | 126,00 | 0,078 | 0,00 | 34,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 122,00 | 110,00 | 48,00 | 2,00 | 2,00 | |
| № 357 | Мясо отварное | 100 | | 27,20 | 19,40 | 0,00 | | 283,00 | 0,050 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 13,00 | 214,00 | 27,00 | 3,50 | 3,50 | |
| № 357 | Мясо отварное | 100 | | 27,20 | 19,40 | 0,00 | | 283,00 | 0,050 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 13,00 | 214,00 | 27,00 | 3,50 | 3,50 | |
| № 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | | 0,50 | 0,20 | 32,40 | | 133,00 | 0,000 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 16,00 | 6,00 | 1,50 | 1,50 | |
| № 514 | Компот из плодов консервированных | 200 | | 0,50 | 0,20 | 32,40 | | 133,00 | 0,000 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 16,00 | 6,00 | 1,50 | 1,50 | |
| № 109 | Хлеб ржаной | 15 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | 26,10 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 | 0,59 | |
| № 109 | Хлеб ржаной | 15 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | 26,10 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 | 0,59 | |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | 35,25 | 0,017 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 | 0,17 | |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | 35,25 | 0,017 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 | 0,17 | |
| | итого (7-11 лет) | | | 46,82 | 37,63 | 68,27 | | 795,45 | 0,359 | 0,00 | 48,92 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 5,65 | 208,33 | 566,25 | 680,15 | 9,50 | 9,50 | |
| | итого (11 лет и старше) | | | 49,85 | 43,00 | 72,93 | | 877,55 | 0,411 | 0,00 | 57,54 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 241,18 | 626,69 | 807,55 | 10,25 | 10,25 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Груша | 100 | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | | 38,00 | 0,060 | 0,00 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,10 | |
| № 112 | Груша | 100 | | 0,80 | 0,20 | 7,50 | | 38,00 | 0,060 | 0,00 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 0,10 | |
| № 516 | Кефир | 200 | | 5,80 | 5,00 | 8,00 | | 100,00 | 0,080 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 0,20 | |
| № 516 | Кефир | 200 | | 5,80 | 5,00 | 8,00 | | 100,00 | 0,080 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 | 0,20 | |
| | Плошка московская | 60 | | 5,10 | 5,25 | 39,45 | | 226,05 | 0,060 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 16,90 | 48,00 | 6,99 | 0,69 | 0,69 | |
| | Плошка московская | 60 | | 5,10 | 5,25 | 39,45 | | 226,05 | 0,060 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 16,90 | 48,00 | 6,99 | 0,69 | 0,69 | |
| | итого (7-11 лет) | | | 11,70 | 10,45 | 54,95 | | 364,05 | 0,200 | 0,00 | 39,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 291,90 | 245,00 | 45,99 | 0,99 | 0,99 | |
| | итого (11 лет и старше) | | | 11,70 | 10,45 | 54,95 | | 364,05 | 0,200 | 0,00 | 39,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,89 | 291,90 | 245,00 | 45,99 | 0,99 | 0,99 | |
| | Всего (7-11 лет) | | | 73,06 | 78,24 | 195,45 | | 1 756,00 | 0,711 | 0,00 | 97,60 | 0,39 | 0,10 | 0,10 | 9,37 | 642,28 | 991,22 | 885,49 | 36,75 | 36,75 | |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 79,24 | 90,49 | 214,96 | | 1 971,90 | 0,795 | 0,00 | 111,54 | 0,43 | 0,13 | 0,13 | 12,94 | 680,46 | 1 076,53 | 1 062,82 | 46,35 | 46,35 | |

День - девятый

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порций, г | | Химический состав, г | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----|----|---|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----|--------------------------|--|--|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | В-кар | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 250 | Каша манная вязкая | 180 | | 6,97 | 10,64 | 31,99 | | | | 251,46 | 0,07 | 0,00 | 1,27 | 0,07 | 0,00 | | | | | 126,50 | 122,70 | 20,70 | 0,50 |
| № 250 | Каша манная вязкая | | 250 | 9,68 | 14,78 | 44,43 | | | | 349,25 | 0,10 | 0,00 | 1,76 | 0,10 | 0,00 | | | | | 175,69 | 170,42 | 28,75 | 0,69 |
| № 97 | Закрытые бутерброды с сыром | 60 | | 7,40 | 13,70 | 14,80 | | | | 212,00 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,11 | 0,00 | | | | | 187,00 | 139,00 | 14,00 | 0,50 |
| № 97 | Закрытые бутерброды с сыром | | 60 | 7,40 | 13,70 | 14,80 | | | | 212,00 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | 0,11 | 0,00 | | | | | 187,00 | 139,00 | 14,00 | 0,50 |
| № 494 | Чай с лимоном | 200 | | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | | | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| № 494 | Чай с лимоном | | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | | | | 61,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| № 111 | Батон нарезной | 15 | | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | | | 39,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 |
| № 111 | Батон нарезной | | 15 | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | | | 39,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 |
| | итого (7-11 лет) | | | 15,59 | 24,78 | 69,70 | | | | 563,76 | 0,13 | 0,00 | 4,17 | 0,18 | 0,00 | | | | | 330,55 | 278,87 | 38,65 | 1,58 |
| | Обед | | | 18,30 | 28,92 | 82,14 | | | | 661,55 | 0,16 | 0,00 | 4,66 | 0,21 | 0,00 | | | | | 379,74 | 326,59 | 46,70 | 1,77 |
| № 76 | Винегрет овощной | 60 | | 0,78 | 6,48 | 4,08 | | | | 78,00 | 0,02 | 0,00 | 5,04 | 0,00 | 0,00 | | | | | 13,80 | 24,00 | 10,80 | 0,48 |
| № 76 | Винегрет овощной | | 150 | 1,95 | 16,20 | 10,20 | | | | 195,00 | 0,06 | 0,00 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | | | | | 34,50 | 60,00 | 27,00 | 1,20 |
| № 155 | Суп с крупой | 250 | | 1,60 | 5,08 | 17,12 | | | | 120,25 | 0,03 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | | | | | 7,50 | 41,50 | 15,25 | 0,35 |
| № 155 | Суп с крупой | | 300 | 1,92 | 6,09 | 20,54 | | | | 144,30 | 0,03 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | | | 9,00 | 49,80 | 18,30 | 0,42 |
| № 335 | Суфле рыбное | 100 | | 16,00 | 4,80 | 2,60 | | | | 118,00 | 0,07 | 0,00 | 0,40 | 0,06 | 0,00 | | | | | 57,00 | 203,00 | 26,00 | 0,70 |
| № 335 | Суфле рыбное | | 100 | 16,00 | 4,80 | 2,60 | | | | 118,00 | 0,07 | 0,00 | 0,40 | 0,06 | 0,00 | | | | | 57,00 | 203,00 | 26,00 | 0,70 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | 200 | | 7,54 | 0,90 | 38,72 | | | | 193,20 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | | | 7,60 | 47,60 | 10,80 | 1,04 |
| № 291 | Макаронные изделия отварные | | 200 | 7,54 | 0,90 | 38,72 | | | | 193,20 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | | | 7,60 | 47,60 | 10,80 | 1,04 |
| № 109 | Хлеб ржаной | 40 | | 4,00 | 0,48 | 13,36 | | | | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| № 109 | Хлеб ржаной | | 40 | 4,00 | 0,48 | 13,36 | | | | 69,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 1,56 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,34 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | | 70,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,34 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | | | | | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| № 508 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | | | | 110,00 | 0,01 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | | | | | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| | итого (7-11 лет) | | | 32,70 | 17,98 | 117,64 | | | | 759,55 | 0,31 | 0,00 | 6,71 | 0,06 | 0,00 | | | | | 133,90 | 417,80 | 92,85 | 5,97 |
| | Полдник | | | 34,19 | 28,71 | 127,18 | | | | 900,60 | 0,35 | 0,00 | 14,42 | 0,06 | 0,00 | | | | | 156,10 | 462,10 | 112,10 | 6,76 |
| № 112 | Мандарин | 100 | | 1,50 | 0,50 | 21,00 | | | | 96,00 | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| № 112 | Мандарин | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | | | | 96,00 | 0,04 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| № 518 | Ватрушка с творогом | 40 | | 3,00 | 3,92 | 29,76 | | | | 166,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 11,60 | 36,00 | 8,00 | 0,84 |
| № 518 | Ватрушка с творогом | | 60 | 4,50 | 5,88 | 44,64 | | | | 250,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 17,40 | 54,00 | 12,00 | 1,26 |
| № 518 | Сок яблочный | 200 | | 1,00 | 0,02 | 0,02 | | | | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| № 518 | Сок яблочный | | 200 | 1,00 | 0,02 | 0,02 | | | | 92,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
| | итого (7-11 лет) | | | 5,50 | 4,44 | 50,78 | | | | 354,80 | 0,09 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 33,60 | 64,00 | 50,00 | 4,24 |
| | итого (11 лет и старше) | | | 7,00 | 6,40 | 65,66 | | | | 438,20 | 0,11 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | 39,40 | 82,00 | 54,00 | 4,66 |
| | Всего (7-11 лет) | | | 53,79 | 47,20 | 238,12 | | | | 1 678,11 | 0,53 | 0,00 | 24,98 | 0,24 | 0,00 | | | | | 498,05 | 760,67 | 181,50 | 11,79 |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 59,49 | 64,03 | 274,98 | | | | 2 000,35 | 0,61 | 0,00 | 33,08 | 0,27 | 0,00 | | | | | 575,24 | 870,69 | 212,80 | 13,19 |

День - Десятый

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты | Наименование блюда | Масса порций, г | | Химический состав | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------------|--|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|----|----|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----|---|--------------------------|-----------------|---------------|--------------|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | В2 | | С | А | В-кар | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| № 301 | Омлет натуральный | 150 | | 12,90 | 20,00 | 3,46 | | | 245,00 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 0,30 | | | 122,30 | 231,00 | 18,46 | 2,31 |
| № 301 | Омлет натуральный | | 200 | 17,20 | 26,67 | 4,61 | | | 326,67 | 0,12 | 0,00 | 0,61 | 0,40 | | | 163,07 | 308,00 | 24,61 | 3,08 |
| № 496 | Какао с молоком | 200 | | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | 144,00 | 0,04 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | | | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| № 496 | Какао с молоком | | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | | | 144,00 | 0,04 | 0,00 | 1,30 | 0,02 | | | 124,00 | 110,00 | 27,00 | 0,80 |
| № 95 | Бутерброды с повидлом | 40 | | 1,13 | 2,80 | 21,70 | | | 117,30 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | | | 6,70 | 11,30 | 3,30 | 0,46 |
| № 95 | Бутерброды с повидлом | | 40 | 1,13 | 2,80 | 21,70 | | | 117,30 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,02 | | | 6,70 | 11,30 | 3,30 | 0,46 |
| № 111 | Батон нарезной | 15 | | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | | 39,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 |
| № 111 | Батон нарезной | | 15 | 1,12 | 0,44 | 7,71 | | | 39,30 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 2,85 | 13,17 | 1,95 | 0,18 |
| | Итого (7-11 лет) | | | 18,75 | 26,54 | 57,87 | | | 545,60 | 0,16 | 0,00 | 1,89 | 0,34 | | | 255,85 | 365,47 | 50,71 | 3,75 |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 23,05 | 33,21 | 59,02 | | | 627,27 | 0,19 | 0,00 | 2,04 | 0,44 | | | 296,62 | 442,47 | 56,86 | 4,52 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 115 | Икра кабачковая | 60 | | 1,14 | 5,34 | 4,62 | | | 71,40 | 0,01 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | | | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| № 115 | Икра кабачковая | | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | | | 119,00 | 0,02 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | | | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 |
| № 146 | Суп картофельный с клецками | 200 | | 1,20 | 2,60 | 8,77 | | | 63,25 | 0,06 | 0,00 | 5,75 | 0,00 | | | 10,75 | 62,50 | 16,75 | 0,60 |
| № 146 | Суп картофельный с клецками | | 250 | 1,50 | 3,25 | 10,96 | | | 79,06 | 0,08 | 0,00 | 7,19 | 0,00 | | | 13,44 | 78,13 | 20,94 | 0,75 |
| № 240 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | | 3,70 | 6,70 | 37,30 | | | 219,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | | | 4,95 | 79,90 | 26,25 | 0,54 |
| № 240 | Каша рисовая рассыпчатая | | 200 | 4,93 | 8,93 | 49,73 | | | 292,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | | | 6,60 | 106,53 | 35,00 | 0,72 |
| № 366 | Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным) | 100 | | 15,10 | 13,80 | 2,40 | | | 194,00 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | | | 26,70 | 158,00 | 19,33 | 2,20 |
| № 366 | Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным) | | 100 | 15,10 | 13,80 | 2,40 | | | 194,00 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | | | 26,70 | 158,00 | 19,33 | 2,20 |
| № 109 | Хлеб ржаной | 15 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | | 26,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| № 109 | Хлеб ржаной | | 80 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | | | 26,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 5,28 | 23,70 | 7,05 | 0,59 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | | | 35,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 3,00 | 9,75 | 2,10 | 0,17 |
| № 508 | Компот из изюма | 200 | | 0,46 | 0,00 | 49,20 | | | 201,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 1,50 |
| № 508 | Компот из изюма | | 200 | 0,46 | 0,00 | 49,20 | | | 201,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 1,50 |
| | Итого (7-11 лет) | | | 23,73 | 28,74 | 114,68 | | | 810,00 | 0,19 | 0,00 | 10,61 | 0,05 | | | 100,78 | 356,05 | 80,48 | 6,02 |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 26,02 | 35,18 | 132,39 | | | 946,41 | 0,22 | 0,00 | 14,85 | 0,06 | | | 121,52 | 413,11 | 99,42 | 6,63 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Банан | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| № 112 | Банан | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| № 516 | Сдоба слоеная | 50 | | 3,90 | 4,00 | 28,25 | | | 165,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | | 7,50 | 30,80 | 5,00 | 0,42 |
| № 516 | Сдоба слоеная | | 50 | 3,90 | 4,00 | 28,25 | | | 165,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | | | 7,50 | 30,80 | 5,00 | 0,42 |
| № 516 | Снежок жирность 2,5% | 200 | | 5,40 | 5,00 | 21,60 | | | 158,00 | 0,08 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| № 516 | Снежок жирность 2,5% | | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | | | 158,00 | 0,08 | 0,00 | 1,40 | 0,04 | | | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Итого (7-11 лет) | | | 9,70 | 9,40 | 59,65 | | | 370,00 | 0,16 | 0,00 | 11,40 | 0,07 | | | 263,50 | 221,80 | 42,00 | 2,82 |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 9,70 | 9,40 | 59,65 | | | 370,00 | 0,16 | 0,00 | 11,40 | 0,07 | | | 263,50 | 221,80 | 42,00 | 2,82 |
| | Всего (7-11 лет) | | | 52,18 | 64,68 | 232,20 | | | 1 725,60 | 0,51 | 0,00 | 23,90 | 0,46 | | | 620,13 | 943,32 | 173,19 | 12,59 |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 58,77 | 77,79 | 251,06 | | | 1 943,68 | 0,57 | 0,00 | 28,29 | 0,57 | | | 681,63 | 1 077,38 | 198,28 | 13,97 |

День - Шестой

Сезон - осень 2024г., возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты | Наименование Блюда | Масса порций, г | | Химический состав | | | | | | | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|----|----|--|--|--|--|--------------------------|--|--|--|
| | | 7-11 лет | 11 лет и старше | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | В-кар | Е | Ca | | P | Mg | Fe | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 266 | Жидкая каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 0,168 | 0,00 | 1,54 | 0,05 | 0,00 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | | | | | | | | | | | |
| № 266 | Жидкая каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | | 250 | 8,95 | 11,75 | 36,00 | 0,210 | 0,00 | 1,93 | 0,07 | 0,00 | 0,68 | 196,00 | 257,50 | | | | | | | | | | | |
| № 495 | Чай с молоком | 200 | | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 0,040 | 0,00 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 93,00 | | | | | | | | | | | |
| № 495 | Чай с молоком | | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 0,040 | 0,00 | 1,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 93,00 | | | | | | | | | | | |
| № 91 | Бутерброд с сыром | 35 | | 5,00 | 8,10 | 7,40 | 0,020 | 0,00 | 0,10 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 137,00 | 99,00 | | | | | | | | | | | |
| № 90 | Бутерброд с сыром | | 45 | 6,70 | 9,50 | 9,90 | 0,030 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 185,00 | 132,00 | | | | | | | | | | | |
| № 111 | Батон нарезной | 40 | | 3,01 | 1,16 | 20,56 | 0,048 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 7,60 | 35,12 | | | | | | | | | | | |
| № 111 | Батон нарезной | | 40 | 3,01 | 1,16 | 20,56 | 0,048 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,69 | 7,60 | 35,12 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (7-11 лет) | | | 16,67 | 19,96 | 72,66 | 0,276 | 0,00 | 2,94 | 0,12 | 0,00 | 1,53 | 428,40 | 433,12 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 20,16 | 23,71 | 82,36 | 0,328 | 0,00 | 3,31 | 0,18 | 0,00 | 1,77 | 515,60 | 517,62 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 48 | Салат из квашенной капусты с луком репчатым | 100 | | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 0,020 | 0,00 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 43,00 | 32,00 | | | | | | | | | | | |
| № 48 | Салат из квашенной капусты с луком репчатым | | 100 | 1,60 | 10,10 | 3,00 | 0,020 | 0,00 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 43,00 | 32,00 | | | | | | | | | | | |
| № 135 | Солянка сборная мясная | 250 | | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 0,090 | 0,00 | 2,37 | 0,04 | 0,00 | 0,80 | 30,00 | 120,50 | | | | | | | | | | | |
| № 135 | Солянка сборная мясная | | 300 | 2,76 | 5,10 | 18,16 | 0,108 | 0,00 | 2,84 | 0,05 | 0,00 | 0,96 | 36,00 | 144,60 | | | | | | | | | | | |
| № 399 | Оладьи из печени по кунцевский | 100 | | 17,30 | 11,70 | 11,80 | 0,250 | 0,00 | 7,20 | 6,90 | 0,00 | 1,20 | 22,00 | 267,00 | | | | | | | | | | | |
| № 399 | Оладьи из печени по кунцевский | | 120 | 20,76 | 14,04 | 14,16 | 0,300 | 0,00 | 8,64 | 8,28 | 0,00 | 1,44 | 26,40 | 320,40 | | | | | | | | | | | |
| № 426 | Картофель отварной | 180 | | 3,42 | 8,82 | 22,86 | 0,180 | 0,00 | 25,02 | 0,05 | 0,00 | 0,18 | 19,80 | 93,60 | | | | | | | | | | | |
| № 426 | Картофель отварной | | 180 | 3,42 | 8,82 | 22,86 | 0,180 | 0,00 | 25,02 | 0,05 | 0,00 | 0,18 | 19,80 | 93,60 | | | | | | | | | | | |
| № 109 | Хлеб ржаной | 15 | | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,28 | 23,70 | | | | | | | | | | | |
| № 109 | Хлеб ржаной | | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | 5,28 | 23,70 | | | | | | | | | | | |
| № 108 | Хлеб пшеничный | 15 | | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 0,017 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 3,00 | 9,75 | | | | | | | | | | | |
| № 108 | Хлеб пшеничный | | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 0,017 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,17 | 3,00 | 9,75 | | | | | | | | | | | |
| № 512 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 0,000 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | | | | | | | | | | | |
| № 512 | Компот из плодов и ягод сушеных | | 200 | 0,30 | 0,00 | 20,10 | 0,000 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 6,00 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (7-11 лет) | | | 27,05 | 35,17 | 85,28 | 0,587 | 0,00 | 54,29 | 6,99 | 0,00 | 7,06 | 133,08 | 552,55 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 30,97 | 38,36 | 90,67 | 0,655 | 0,00 | 56,20 | 8,38 | 0,00 | 7,46 | 143,48 | 630,05 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба слоеная | 40 | | 2,70 | 4,80 | 26,20 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 24,70 | | | | | | | | | | | |
| | Сдоба слоеная | | 40 | 2,70 | 4,80 | 26,20 | 0,030 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,40 | 10,00 | 24,70 | | | | | | | | | | | |
| № 518 | Сок сливовый | 200 | | 0,60 | 0,20 | 0,20 | 0,020 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| № 518 | Сок сливовый | | 200 | 0,60 | 0,20 | 0,20 | 0,020 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Яблоко | 100 | | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 0,020 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 40,00 | 34,00 | | | | | | | | | | | |
| № 112 | Яблоко | | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 0,020 | 0,00 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 40,00 | 34,00 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (7-11 лет) | | | 4,10 | 5,40 | 34,50 | 0,070 | 0,00 | 188,00 | 0,04 | 0,00 | 0,70 | 70,00 | 58,70 | | | | | | | | | | | |
| | Итого (11 лет и старше) | | | 4,10 | 5,40 | 34,50 | 0,070 | 0,00 | 188,00 | 0,04 | 0,00 | 0,70 | 70,00 | 58,70 | | | | | | | | | | | |
| | Всего (7-11 лет) | | | 47,82 | 60,53 | 192,44 | 0,93 | 0,00 | 245,23 | 7,15 | 0,00 | 9,29 | 631,48 | 1 044,37 | | | | | | | | | | | |
| | Всего (11 лет и старше) | | | 55,23 | 67,47 | 207,53 | 1 05 | 0,00 | 247,51 | 8,60 | 0,00 | 9,93 | 729,08 | 1 206,37 | | | | | | | | | | | |
| | Всего | | | 103,05 | 127,99 | 400,00 | 1,98 | 0,00 | 492,74 | 15,75 | 0,00 | 19,22 | 1360,56 | 2250,74 | | | | | | | | | | | |

