

Наименование блюд	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша овсяная «Геркулесовая» ТК № 2	6,5-10 лет	170	7,3	8,9	32,00	238
	10-15 лет	200	10,2	12,3	44,5	330
Бутерброд с сыром Т.К.3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	15,6	168
Какао на сгущенном молоке Тк№278	6,5-15 лет	200	3,1	3,2	19,40	115
Фрукты св.	6,5-15 лет	80	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	15,4	15,1	65,90	513
	10-15 лет	550	18,8	19,4	79,50	613
ОБЕД:						
Борщ с капустой и картофелем Т.К.54	6,5-10 лет	170	4,8	9,5	18,3	181
	10-15 лет	200	5,8	11,4	22,3	217
Овощи св	6,5-10 лет	60	4,4	4,3	45,2	241
	10-15 лет	80	6,2	5,9	62,7	335
Вареники Т.К.38	6,5-10 лет	200	12,9	14,2	10,3	222
	10-15лет	220	19,3	20,9	15,5	329
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,7	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Кисель из повидла, джема, варень ТК №	6,5-15 лет	200	0,1	0	38,3	148
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	740	24,9	28,51	123,88	804,13
	10-15 лет	860	35,02	39,05	158,43	1129,08
ПОЛДНИК						
Блины с клубничной начинкой пр/пр Т К 14	6,5-10 лет	100	17	16,6	53,4	326
	10-15 лет	150	19,2	18,3	44,5	339
Чай ТК 271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	17,1	16,63	63,3	361
	10-15 лет	350	19,3	18,33	54,4	374
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет	300	57,4	60,24	253,08	1643,13
	10-15 лет	350	73,12	76,78	292,33	2116,08

Наименование блюд	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ВТОРОЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша молочная пшеничная №187	6,5-10 лет	170	6,7	7,9	31,7	224
	10-15 лет	200	9,3	11	44	312
Бутерброд с сыром Т.К.3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	15,6	168
Чай с сахаром ТК №271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Фрукты св.	6,5-15 лет	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	11,8	10,93	56,1	419
	10-15 лет	550	14,9	14,93	69,5	515
ОБЕД:						
Щи с капустой и картофелем и м сметаной ТК №52	6,5-10 лет	170	1,8	5,8	8,4	93
	10-15 лет	200	2,1	7	10,1	113
Каша гречневая рассыпчатая ТК № 167	6,5-10 лет	130	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	160	14	8,7	57,9	372
Зел.горошек конс. Пр.пр	6,5-15 лет	60/80	1,28	0,46	3,36	18,26
Курица отварн. №120	6,5-10 лет	90	19,8	15,3	9,2	255
	10-15 лет	100	24,7	19,1	11,5	319
Хлеб ржаной пром. Пр-ва	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	200	1	0,05	27,5	110
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	700	36,15	28,42	112,09	804,31
	10-15 лет	800	46,7	36,16	129,99	1032,34
ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	6,5-15 лет	200	2,8	10,4	28,9	95
Батон сдобный пр.пр.	6,5-10 лет	100	8,5	11	55	300
	10-15 лет	120	8,5	11	55	410
ИТОГО ПОЛДНИК :	6,5-10 лет	300	11,3	21,4	83,9	395
	10-15 лет	320	11,3	21,4	83,9	505
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		59,25	60,75	252,09	1618,31
	10-15 лет		72,9	72,49	283,39	2052,34

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ТРЕТИЙ ЗАВТРАК:						
Каша манная Т.К.	6,5-15 лет	170	11,9	13,63	77,15	538,5
	10-15 лет	200	11,9	13,63	77,15	673,12
Фрукты св.	6,5-15лет	80	0,4	0,4	9,8	47
Чай с сах.лимон ТК №273	6,5-15 лет	200	0,2	0,04	10,2	41
Бутерброд с сыром Т.К.3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	15,6	168
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	17,10	16,67	101,85	739,5
	10-15 лет	550	17,6	20,53	102,95	882,12
ОБЕД:						
Суп картофельный с крупой и мясом птиц ТК № 60	6,5-10 лет	170	2	1,9	14,5	85
	10-15 лет	200	2,4	2,3	17,4	102
Макаронны ТК №204	6,5-10 лет	130	6,6	5	40	235
	10-15 лет	150	8,4	6,4	51	301
Печень по строгоновски Т/К 95	6,5-15 лет	90	15,4	8,9	11,9	190
	10-15 лет	100	23,1	13,3	17,8	285
Салат их белокочочанной капусты ТК№6	6,5-15 лет	60	1,8	3,6	8,4	73
	10-15 лет	80	2,2	4,5	10,5	91
Хлеб в.с.. пром. пр ва.	6,5-15 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Сок	6,5-15 лет	200	1,1	0,1	12,6	56
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	700	29,07	20,01	99,18	699,05
	10-15 лет	800	40,82	27,45	128,93	935,08
ПОЛДНИК						
молоко кипяч.	6,5-15 лет	200	5,5	6,2	30,6	110
печенье	6,5-15 лет	100/150	5,4	18,6	24,6	146
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	150	10,90	24,8	55,2	208
	10-15 лет	320	10,9	24,8	55,2	318
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет	300	57,07	61,48	256,23	1756,55
	10-15 лет	350	69,32	72,78	488,11	2135,2

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ЛЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша рисовая молочная вязкая ТК№1	6,5-10 лет	170	4,25	9,86	33,12	228,15
	10-15 лет	200	5,9	13,7	46	316,88
Бутерброд с сыром Т.К.3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,3	3,9	19,63	168
Чай с сахаромТК№271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Фрукты св.	6,5-15 лет	80	0,7	2,3	6,2	49
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	10,05	15,19	63,72	472,15
	10-15 лет	550	12	19,93	81,73	568,88
ОБЕД:						
Уха рыбацкая ТК № 19	6,5-10 лет	170	18,5	7,3	64,2	365
	10-15 лет	200	20,6	8,1	123,5	465
Плов из курицы Т/К 122	6,5-10 лет	200	3,7	6,3	23,4	180
	10-15 лет	230	4,7	8,1	29,9	215
Кукуруза	6,5-15 лет	60/80	1,28	0,46	3,36	90
Кисель из джема ТК № 298	6,5-15 лет	200	0,1	0	38,3	148
Хлеб ржаной пр.пр	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	750	25,65	14,57	141,04	1039
	10-15 лет	800	30,3	17,51	176,39	1263,08
ПОЛДНИК						
Чай с сахаромТК№271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Блины с клубничной начинкойТК 14	6,5-10 лет	100	17	16,6	53,4	200
	10-15 лет	150	17	12,3	53,4	250
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	17,1	16,63	63,3	235
	10-15 лет	350	17,1	12,33	63,3	285
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		52,8	46,39	268,06	1746,15
	10-15 лет		59,4	83,83	321,42	2116,96

Наименование блюдо	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ЛЕНЬ ПЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Суп молочн.с макаронными издТК№75	6,5-10 лет	170	4,4	5,2	19,9	148
	10-15 лет	200	6,6	6,2	23,8	178
Бутерброд с сыром Т.К.3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,3	3,9	16,6	168
Чай с лимономТК№27 3	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Фрукты св.	6,5-15 лет	80	0,4	0,5	9,8	47
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	9,9	8,73	54,1	390
	10-15 лет	550	12,4	10,63	60,1	428
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 18	6,5-10 лет	170	22,56	19,12	31,8	304
	10-15 лет	200	27,8	23,7	38,2	480
Картофельное пюре № 133	6,5-10 лет	130	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	160	14	8,7	57,9	372
Катлета мясная пр/пр Т.К.125	6,5-10 лет	90	19,8	15,3	9,2	255
	10-15 лет	100	24,7	19,1	11,5	319
Хлеб в.с. пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Салат из свеклы с раст масломТК№25	6,5-10 лет	60	1	6,4	5,30	82
	10-15 лет	80	1,3	8	6,6	103
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	200	1	0,05	27,5	110
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	700	56,63	47,68	127,28	1079,05
	10-15 лет	800	72,42	60,4	161,33	1484,08
ПОЛНИК						
Булочка сдобная пр/пр	6,5-10 лет	100	10,1	10,3	60,4	110
	10-15 лет	150	15,2	15,5	90,6	110
Кефир пр/пр	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	10,2	10,33	70,3	145
	10-15 лет	350	15,3	15,53	100,5	145
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		76,73	66,74	251,68	1614,05
	10-15 лет		100,12	86,56	321,93	2057,08

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическа я ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ЛЕНЬ ШЕСТОЙ						
ЗАВТРАК:						
Сырники пр/пр ТК № 50	6,5-10 лет	170	8,5	8,6	59,7	347
	10-15 лет	200	10,8	11	76,3	443
Бутерброд с сыром Т.К 3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	15,6	168
Чай с сахоромТК№271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Фрукты св.	6,5-15 лет	80	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	13,6	11,63	84,1	542
	10-15 лет	550	16,4	14,93	101,8	646
ОБЕД :						
Суп из овощей ТК №67	6,5-10 лет	170	10,4	9	75,6	391
	10-15 лет	200	15,4	10	93,5	420
Пельмени Т.К.38	6,5-10 лет	200	20,5	28	30,5	428
	10-15 лет	220	20	35,5	28,7	543
Икра кабачковая пр.пр	6,5-15 лет	60/80	1,28	0,46	3,36	18
Хлеб ржаной пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Кисель из повидла, джема, варень ТК № 298	6,5-15 лет	200	0,1	0	38,3	148
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	680	34,45	37,97	121,24	897,05
	10-15 лет	780	40,3	46,81	145,19	1081,08
ПОЛДНИК						
Печенье пр.пр	6,5-10 лет	100	5,4	18,6	37,2	208
	10-15 лет	150	5,4	18,6	37,2	225
Молоко кипяченое	6,5-15 лет	200	5,5	6,2	8,6	110
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	10,9	24,8	45,8	318
	10-15 лет	350	10,9	24,8	83	335
ИТОГО ЗА ЛЕНЬ:	6,5-10 лет		58,95	74,40	251,14	1757,05
	10-15лет		67,6	86,54	329,99	2062,08

Наименование блюд	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическа я ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша пшенная молочная ТК №187	6,5-10 лет	170	4,73	4,45	16,83	124,61
	10-15 лет	200	6,57	6,18	23,38	173,08
Бутерброд с сыром	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	15,6	168
Чай с лимоном ТК№273	6,5-15 лет	200	0,2	0,04	10,2	41
Фрукты св.	6,5-15 лет	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО	6,5-10 лет	520	10,33	7,89	51,33	372,61
	10-15 лет	570	12,67	10,52	58,98	429,08
ОБЕД:						
Свекольник ТК №55	6,5-10 лет	170	15,4	8,9	11,9	420
	10-15 лет	200	23,1	13,3	17,8	500
Картофельное пюре ТК № 133	6,5-10 лет	130	3,7	6,3	23,4	168
	10-15 лет	160	4,72	8,1	29,9	215
Рыба припущенная№77	6,5-10 лет	90	25,2	12,8	2	224
	10-15 лет	100	36	17,4	2,6	311
Овощи св.	6,5-10 лет	60	0,8	0,1	2,5	14
	10-15 лет	80	0,8	0,1	2,5	14
Хлеб в.с. пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Напиток яблочно- лимонный ТК№279	6,5-15 лет	200	0,1	0	38,3	101
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	700	47,37	28,61	89,88	987,05
	10-15 лет	800	68,34	39,75	110,73	1241,08
ПОЛДНИК						
Блины ТК № 233	6,5-10 лет	100	17	16,6	53,4	226
	10-15 лет	150	17	16,6	53,5	340
Чай с сахаромТК№271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	17,1	16,63	63,3	261
	10-15 лет	350	17,1	16,63	63,4	375
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		74,8	53,13	204,51	1620,66
	10-15 лет		98,11	66,9	233,11	2045,16

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическ ая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша молочная манная ТК№184	6,5-10 лет	170	7,3	9,2	30,5	234
	10-15 лет	200	10,2	12,8	48,3	325
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	200	0,2	0,04	10,2	41
Бутерброд с сыром Т.К 3	6,5-10 лет	50	5	3	14,5	160
	10-15 лет	70	5,5	3,9	19,63	168
Фрукты св.	6,5-15 лет	100	0,4	0,4	9,8	47
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	520	12,9	12,64	65	482
	10-15 лет	570	16,3	17,14	87,93	581
ОБЕД:						
Щи из свежей кап.с карт.ТК№52	6,5-10 лет	170	16,56	19,02	10,08	281,4
	10-15 лет	200	20,6	23,6	13	348
Гречка рассыпчатая Т/К 167	6,5 -10 лет	130	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	160	14,2	8,7	57,9	372
Катлета куриная Т/К 126	6,5-10 лет	90	13,9	12,42	45,27	304
	10-15 лет	100	17,16	15,87	57,84	480
Салат из марк Т.К.11	6,5-15 лет	60/80	0,8	3,6	11,6	80
Хлеб ржаной пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Компот из сухофруктов ТК № 32	6,5-15 лет	200	0,98	1,36	29,66	114,04
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	680	34,41	36,91	116,24	779,44
	10-15 лет	770	43,16	45,28	131,73	1122,12
ПОЛДНИК						
Печенье пр.пр	6,5-10 лет	100	3,5	5	37,2	208
	10-15 лет	150	3,5	5	37,2	208
Какао на сгущенном молоке ТК №31	6,5-15 лет	200	6,82	6,6	27,62	178,08
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	10,32	10	64,82	386,08
	10-15 лет	350	10,32	11,6	64,82	386,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		57,63	59,55	246,06	1647,52
	10-15 лет		69,78	74,02	284,48	2089,2

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Каша Геркулес Т.К.176	6,5-10 лет	170	7,3	8,9	32	226
	10-15 лет	200	10,2	12,3	44,5	330
Бутерброд с маслом Т.К.1	6,5-10 лет	50	6,4	8,6	16,6	160
	10-15 лет	70	7	16,7	23,8	168
Фрукты св.	6,5-15 лет	100	0,4	0,4	9,8	47
Чай с лимоном ТК№273	6,5-15 лет	200	0,2	0,04	10,2	41
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	520	13,9	17,54	68,6	427
	10-15 лет	570	17,4	29,04	78,5	539
ОБЕД:						
Суп картофельный с засыпкой и мясом ку ТК № 62	6,5-10 лет	170	22,56	19,12	31,8	304
	10-15 лет	200	27,8	23,7	38,2	480
Макаронны запечен с сыром №205	6,5-10 лет	200	9,4	15,5	34,8	320
	10-15 лет	220	21,5	21,5	48,3	445
Салат "Пестрый"ТК№3 3	6,5-10 лет	60	0,82	3,64	7,9	66
	10-15 лет	80	1,02	4,55	7,94	83
Хлеб В.С пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Кисель из повидла, джема, варень ТК № 298	6,5-15 лет	200	0,1	0	38,3	148
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	680	35,05	38,77	124,58	898,05
	10-15 лет	760	50,42	50,6	152,37	1256,08
ПОЛДНИК						
Оладьи с джемом Т.К.237	6,5-10 лет	100	8,5	6,5	51,7	250
	10-15 лет	150	8,5	6,5	51,7	270
Чай с сахаромТК № 271	6,5-15 лет	200	0,2	0,04	10,2	41
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	300	8,7	6,54	61,9	291
	10-15 лет	350	17,2	6,54	61,9	311
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		57,65	62,85	255,08	1616,05
	10-15 лет		85,02	86,18	292,77	2106,08

Наименование блюد	Возрастная категория	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ЛЕНЬ ЛЕСЯТЫЙ						
ЗАВТРАК:						
Суп молочный с макароннами ТК 75	6,5-10 лет	170	4,4	5,2	19,9	148
	10-15 лет	200	6,6	6,2	23,8	178
Хлеб ржаной пром.пр-ва	6,5-10 лет	30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	50	3,62	0,85	19,63	100,08
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	200	0,1	0,03	9,9	35
Фрукты св.	6,5-15 лет	100	0,4	0,4	9,8	41
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет	500	7,07	6,14	51,38	284,05
	10-15 лет	550	10,72	7,48	63,13	354,08
ОБЕД:						
Уха рыбацкая ТК 19	6,5-10 лет	170	18,3	7,3	64,2	365
	10-15 лет	200	20,6	8,1	123,5	465
Рис ТК167	6,5-10 лет	130	10,1	6,3	41,7	268
	10-15 лет	150	14	8,7	57,9	372
Котлеты куриные №124	6,5-15 лет	90	12,5	17,7	12,7	262
	10-15 лет	100	15	21,2	15,2	314
Кукуруза пр. произв.	6,5-15 лет	60/80	1,13	0,26	5,11	20,71
Хлеб ржаной пром. пр-ва.	6,5-10 лет	50	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	60	3,62	0,85	19,63	100,08
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	200	1	0,05	27,5	110
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет	700	45,2	32,12	162,99	1085,76
	10-15 лет	790	55,35	39,16	248,84	1381,79
ПОЛДНИК						
Йогурт питьевой	6,5-15 лет	200	2,8	2,4	15,6	95
	6,5-15 лет	200	2,8	2,4	15,6	95
Батон сдобный пр.пр	6,5-10 лет	100	8,5	11	55	240
	10-15 лет	150	8,5	11,5	55	310
ИТОГО ПОЛДНИК:	6,5-10 лет	300	11,3	13,4	70,6	335
	10-15 лет	350	11,3	13,9	70,6	405
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		63,57	51,66	284,97	1704,81
	10-15 лет		77,37	60,54	382,57	2070,84