

ДЕНЬ 2: ВТОРНИК  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |             |              |                 | № ТК/стр |
|--------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-----------------|----------|
|                                |           | БЕЛКИ, ГР        | ЖИРЫ, ГР    | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ |          |
| Каша гречневая молочная вязкая | 150/5     | 8.2              | 8           | 33.4         | 158             | 125/238  |
| Сырники из творога             | 100/10    | 25               | 15          | 20           | 125             | 125/238  |
| Кофейный напиток на молоке     | 200       | 2.9              | 2.8         | 11.2         | 94              | 272/29   |
| Бутерброд с сыром              | 30/10.    | 5                | 3           | 14.5         | 106             | 3/11     |
| <b>Всего за завтрак</b>        |           | <b>32.9</b>      | <b>20.8</b> | <b>45.7</b>  | <b>483</b>      |          |

**ОБЕД**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                               | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |             |              |                 |         |
|--|-----------|------------------|-------------|--------------|-----------------|---------|
|  |           | БЕЛКИ, ГР        | ЖИРЫ, ГР    | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ |         |
| Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | 60        | 4.2              | 9.2         | 5.7          | 92              | 9/17.   |
| Борщ с капустой и картофелем                     | 200       | 1.9              | 6.6         | 10.13        | 110             | 65/78   |
| Макароны отварные с маслом                       | 200/10    | 8.4              | 6.4         | 51           | 275             | 202/225 |
| Котлета с соусом                                 | 80/30     | 12               | 11          | 11           | 118.3           | 99/113  |
| Напиток яблочно-лимонный                         | 200       | 0.3              | 0.2         | 0.8          | 101             | 278/305 |
| Хлеб пшеничный                                   | 40        | 3.5              | 0.5         | 24.15        | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                                      | 20        | 1.15             | 0.15        | 7.4          | 37.2            | г.п     |
| <b>Всего за обед</b>                             |           | <b>13.35</b>     | <b>7.25</b> | <b>94.35</b> | <b>827</b>      |         |

**ПОЛДНИК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА      | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |             |              |                 |     |
|-------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-----------------|-----|
|                         |           | БЕЛКИ, ГР        | ЖИРЫ, ГР    | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ |     |
| Фрукт свежий (апельсин) | 200       | 2.7              | 0.56        | 2.24         | 108             | г.п |
| Сок фруктовый           | 200       | 1                | 0           | 25.4         | 92              | г.п |
| Вафли                   | 35        | 0.7              | 3.78        | 0.63         | 81              |     |
| <b>Всего за полдник</b> |           | <b>4.4</b>       | <b>4.34</b> | <b>28.27</b> | <b>281</b>      |     |

**УЖИН**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА         | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |              |                 |         |
|----------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-----------------|---------|
|                            |           | БЕЛКИ, ГР        | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ |         |
| Картофель отварной         | 180       | 3.5              | 3.8          | 25.00        | 151             | 129/151 |
| Гуляш из отварной говядины | 90        | 11.2             | 17.91        | 6.3          | 268.2           | 93/107  |
| Чай с молоком              | 200       | 1.6              | 1.8          | 12.4         | 69              | 269/296 |
| Хлеб пшеничный             | 35        | 3.06             | 0.44         | 1.76         | 81.81           | г.п     |
| Хлеб ржаной                | 35        | 2.01             | 0.26         | 1.04         | 65.1            | г.п     |
| <b>Всего за ужин</b>       |           | <b>21.37</b>     | <b>24.21</b> | <b>46.50</b> | <b>635.11</b>   |         |

**2 ЗАВТРАК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА        | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |      |
|---------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|------|
|                           |           | БЕЛКИ, ГР        | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ |      |
| Кефир                     | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100             | г.п. |
| Печенье сахарное          | 30        | 2.18             | 0.53         | 125.1         | 125.1           | г.п  |
| <b>Всего за 2 завтрак</b> |           | <b>7.98</b>      | <b>5.53</b>  | <b>133.1</b>  | <b>225.1</b>    |      |
| <b>Всего в день</b>       |           | <b>80</b>        | <b>62.13</b> | <b>347.92</b> | <b>2451.21</b>  |      |

ДЕНЬ 3: СРЕДА  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

| ЗАВТРАК                             |           |                  |              |               |                 |         |
|-------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                     |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Каша манная молочная жидкая         | 180/5     | 7.3              | 9.2          | 30.5          | 101             | 182/205 |
| Какао на сгущенном молоке           | 200       | 3.5              | 3.4          | 19.6          | 120             | 275/302 |
| Яйцо вареное                        | 40        | 5.08             | 4.6          | 0.28          | 63              | г.п     |
| Бутерброд с повидлом                | 40/50/10  | 2.4              | 7.5          | 36.9          | 188             | 4/12.   |
| <b>Всего за завтрак</b>             |           | <b>13.2</b>      | <b>20.1</b>  | <b>87</b>     | <b>472</b>      |         |
| ОБЕД                                |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                     |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 60        | 0.7              | 7.4          | 2.9           | 61              | 14/22   |
| Рассольник Ленинградский            | 250/10    | 18.16            | 5.3          | 15.4          | 120             | 56/69   |
| Рыба припущенная(минтай)            | 90        | 18.2             | 10.2         | 2             | 226             | 77/91   |
| Соус белый основной                 | 20        | 3.76             | 3.48         | 0.76          | 45.2            | 227/250 |
| Картофельное пюре                   | 150       | 1.8              | 1.2          | 0.81          | 140             | 131/153 |
| Хлеб пшеничный                      | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                         | 40        | 2.01             | 0.26         | 1.04          | 65.1            | г.п     |
| Кисель плодово-ягодный              | 200       | 0                | 0            | 20            | 76              | 291/318 |
| <b>Всего за обед</b>                |           | <b>48.13</b>     | <b>28.34</b> | <b>67.06</b>  | <b>826.8</b>    |         |
| ПОЛДНИК                             |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                     |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Фрукт свежий (Яблоко)               | 180       | 0.3              | 0.3          | 6.75          | 33.3            | г.п.    |
| Сок фруктовый                       | 200       | 1                | 0            | 25.4          | 92              | г.п     |
| Пряник                              | 50        | 1.8              | 6.5          | 34            | 200             | г.п.    |
| <b>Всего за полдник</b>             |           | <b>3.1</b>       | <b>6.8</b>   | <b>66.15</b>  | <b>325.3</b>    |         |
| УЖИН                                |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                     |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат из моркови с яблоками         | 100       | 0.9              | 3.4          | 8.4           | 67              | 18/26   |
| Плов с мясом птицы                  | 170       | 12.1             | 9.2          | 36.8          | 443.7           | 123/145 |
| Хлеб пшеничный                      | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                         | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п     |
| Чай с сахаром                       | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| <b>Всего за ужин</b>                |           | <b>18.9</b>      | <b>13.43</b> | <b>94.05</b>  | <b>713.6</b>    |         |
| 2 ЗАВТРАК                           |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                  | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                     |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир)      | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100             | г.п.    |
| Ватрушка с творогом                 | 50        | 5.8              | 3.6          | 19.4          | 136             | 252/276 |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>           |           | <b>11.6</b>      | <b>8.6</b>   | <b>27.4</b>   | <b>236</b>      |         |
| <b>Всего в день</b>                 |           | <b>94.93</b>     | <b>77.27</b> | <b>341.66</b> | <b>2573.7</b>   |         |

| ДЕНЬ 1: ПОНЕДЕЛЬНИК            |           | НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ                 |              |               |                 |         |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ          |           | ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ |              |               |                 |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |           |                                |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА               |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ, ГР                      | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Каша рисовая вязкая            | 180/5     | 5                              | 7            | 29.2          | 218             | 173/196 |
| Блины с маслом                 | 80/5      | 2.32                           | 4.08         | 12.72         | 80.8            | 231/254 |
| Яйцо вареное                   | 40        | 5.08                           | 4.6          | 0.28          | 63              | г.п     |
| Кофейный напиток на молоке     | 200       | 3.2                            | 2.8          | 18.5          | 109             | 272/299 |
| <b>Всего за завтрак</b>        |           | <b>15.6</b>                    | <b>18.48</b> | <b>60.7</b>   | <b>470.8</b>    |         |
| <b>ОБЕД</b>                    |           |                                |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА               |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ, ГР                      | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Винегрет овощной с фасолью     | 100       | 4.32                           | 17.9         | 15.3          | 95.2            | 43/51   |
| Суп картофельный с лапшой      | 200       | 2.24                           | 2.2          | 11.24         | 88              | 60/73   |
| Картофель отварной             | 180       | 3.5                            | 3.8          | 25            | 151             | 129/151 |
| Гуляш из отварной говядины     | 90        | 11.2                           | 17.91        | 6.3           | 268.2           | 93/107  |
| Хлеб пшеничный                 | 40        | 3.5                            | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                    | 40        | 2.3                            | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п     |
| Яблочно-лимонный напиток       | 200       | 0.3                            | 0.2          | 25.1          | 78              | 276/303 |
| <b>Всего за обед</b>           |           | <b>12.66</b>                   | <b>24.4</b>  | <b>91.44</b>  | <b>848.3</b>    |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |           |                                |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА               |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ, ГР                      | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Фрукт свежий (банан)           | 100       | 1.13                           | 0.38         | 14.25         | 96              | г.п.    |
| Пряник                         | 50        | 1.8                            | 6.5          | 34            | 200             | г.п.    |
| Сок фруктовый                  | 200       | 1                              | 0            | 25.4          | 92              | г.п.    |
| <b>Всего за полдник</b>        |           | <b>3.92</b>                    | <b>3.62</b>  | <b>73.65</b>  | <b>388</b>      |         |
| <b>УЖИН</b>                    |           |                                |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА               |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ, ГР                      | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат "Студенческий"           | 180       | 3.8                            | 10.5         | 6.8           | 137             | 39/47   |
| Каша перловая рассыпчатая      | 150       | 4.2                            | 5.7          | 2.4           | 76.5            | 166/189 |
| Биточки мясные с соусом        | 80/30     | 13.8                           | 11.1         | 11.1          | 200             | 99/113  |
| Чай с сахаром                  | 200       | 0.1                            | 0.03         | 9.9           | 35              | 269/296 |
| Хлеб пшеничный                 | 50        | 3.45                           | 1.36         | 23.36         | 119.09          | г.п.    |
| Хлеб ржаной                    | 40        | 2.3                            | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п.    |
| <b>Всего за ужин</b>           |           | <b>27.65</b>                   | <b>28.99</b> | <b>68.36</b>  | <b>641.99</b>   |         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>               |           |                                |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА               |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ, ГР                      | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир) | 200       | 5.8                            | 5            | 8             | 100             | г.п     |
| Печенье сахарное               | 30        | 2.18                           | 2.85         | 125.1         | 125.1           | г.п.    |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>      |           | <b>7.98</b>                    | <b>7.85</b>  | <b>133.1</b>  | <b>225.1</b>    |         |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>67.81</b>                   | <b>83.34</b> | <b>427.25</b> | <b>2574.19</b>  |         |

ДЕНЬ4: ЧЕТВЕРГ  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

| ЗАВТРАК                                |           |                  |              |               |                 |         |
|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|  |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Каша пшеничная молочная жидкая         | 180/5     | 3.84             | 4.8          | 19.2          | 110             | 185/208 |
| Какао с молоком                        | 200       | 3.3              | 2.5          | 13.7          | 88              | 274/301 |
| Бутерброд с маслом                     | 40/10     | 2.77             | 5.8          | 23.2          | 120             | 1/9.    |
| Гренки с сыром                         | 50/5/15   | 7.9              | 7.2          | 27.5          | 158             | 5/9.    |
| <b>Всего за завтрак</b>                |           | <b>15.04</b>     | <b>14.5</b>  | <b>60.4</b>   | <b>476</b>      |         |
| ОБЕД                                   |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|  |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат картофельный с зеленым горошком  | 100       | 4.32             | 9.2          | 15.3          | 95.2            | 36/44   |
| Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250       | 2.6              | 2.5          | 18.8          | 111.7           | 63/72   |
| Рагу овощное с мясом                   | 200       | 12.3             | 9            | 18            | 347             | 115/131 |
| Хлеб пшеничный                         | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                            | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п     |
| Яблочно-лимонный напиток               | 200       | 0.3              | 0.2          | 25.1          | 101             | 276/303 |
| <b>Всего за обед</b>                   |           | <b>25.32</b>     | <b>21.7</b>  | <b>116.15</b> | <b>822.8</b>    |         |
| ПОЛДНИК                                |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|  |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Фрукт свежий (груша)                   | 200       | 0.3              | 0.23         | 7.35          | 34.13           | г.п.    |
| Сок фруктовый                          | 200       | 1                | 0            | 25.4          | 92              | г.п.    |
| Мармелад                               | 35        | 0.04             | 1.1          | 4.4           | 112             | г.п.    |
| <b>Всего за полдник</b>                |           | <b>1.34</b>      | <b>1.33</b>  | <b>37.15</b>  | <b>238.13</b>   |         |
| УЖИН                                   |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|  |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат из свежих овощей с сухофруктами  | 80        | 1.1              | 3.9          | 15.6          | 122.8           | 44/98   |
| Фрикадельки из кур                     | 90        | 18               | 12.9         | 0.5           | 189.9           | 124/146 |
| Каша рассыпчатая из гречн.крупы        | 180       | 12.6             | 7.8          | 52.1          | 267.8           | 165/188 |
| Хлеб пшеничный                         | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Чай с сахаром                          | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| <b>Всего за ужин</b>                   |           | <b>35.3</b>      | <b>25.13</b> | <b>102.25</b> | <b>709</b>      |         |
| 2 ЗАВТРАК                              |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                     | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|  |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир)         | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100             | г.п     |
| Чай с сахаром                          | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| Баранка                                | 40        | 1.23             | 1.2          | 4.8           | 104.3           | г.п     |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>              |           | <b>7.13</b>      | <b>6.23</b>  | <b>22.7</b>   | <b>239.3</b>    |         |
| <b>Всего в день</b>                    |           | <b>84.13</b>     | <b>68.89</b> | <b>338.65</b> | <b>2485.23</b>  |         |

ДЕНЬ 6: СУББОТА  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

**ЗАВТРАК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА          | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |           |              |                | №Т.К    |
|-----------------------------|-----------|------------------|-----------|--------------|----------------|---------|
|                             |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР  | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |         |
| Запеканка из творога        | 100       | 12.3             | 13.2      | 23.4         | 197.3          | 213/236 |
| Бутерброд с сыром           | 30/10.    | 5                | 3         | 14.5         | 106            | 3/11.   |
| Кофейный напиток на молокке | 200       | 2.9              | 2.8       | 14.9         | 94             | 272/299 |
| Суп молочный с макаронами   | 200       | 4.4              | 4.1       | 15.9         | 82             | 75/89   |
| <b>Всего за завтрак</b>     |           | <b>20.2</b>      | <b>19</b> | <b>52.8</b>  | <b>479.3</b>   |         |

**ОБЕД**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |              |                | №Т.К    |
|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------|
|                                   |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |         |
| Винегрет овощной                  | 100       | 1.3              | 2.3          | 7.3          | 55             | 40/48   |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 2.1              | 7            | 10.1         | 93.3           | 52/64   |
| Рыба отварная с соусом польским   | 120       | 12               | 9.5          | 1.7          | 183            | 76/90   |
| Макаронны отварные                | 180       | 6.6              | 5            | 40           | 235            | 202/225 |
| Хлеб пшеничный                    | 55        | 3.8              | 1.5          | 25.7         | 131            | г.п     |
| Хлеб ржаной                       | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8         | 74.4           | г.п     |
| Чай с сахаром                     | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9          | 35             | 278/305 |
| <b>Всего за обед</b>              |           | <b>28.2</b>      | <b>25.63</b> | <b>99.60</b> | <b>806.7</b>   |         |

**ПОЛДНИК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА      | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |             |              |                | №Т.К |
|-------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|----------------|------|
|                         |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР    | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |      |
| Фрукт свежий (апельсин) | 200       | 2.7              | 0.56        | 2.24         | 108            | г.п  |
| Сок фруктовый           | 200       | 1                | 0           | 25.4         | 92             | г.п  |
| Вафли                   | 20        | 0.16             | 0.02        | 0.08         | 54             | г.п  |
| <b>Всего за полдник</b> |           | <b>3.86</b>      | <b>3.62</b> | <b>63.4</b>  | <b>254</b>     |      |

**УЖИН**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА        | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |             |              |                | №Т.К    |
|---------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|----------------|---------|
|                           |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР    | УГЛЕВОДЫ, ГР | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |         |
| Салат из свеклы с яблоком | 100       | 0.9              | 5.1         | 8.3          | 82             | 27/35   |
| Тефтели из говядины       | 90        | 9                | 10.8        | 5.4          | 154.8          | 105/119 |
| Картофельное пюре         | 150       | 1.8              | 1.2         | 0.81         | 140            | 131/153 |
| Хлеб пшеничный            | 40        | 3.5              | 0.5         | 24.15        | 93.5           | г.п     |
| Чай с молоком             | 200       | 1.6              | 1.8         | 12.4         | 69             | 269/296 |
| <b>Всего за ужин</b>      |           | <b>16.8</b>      | <b>19.4</b> | <b>51.06</b> | <b>539.3</b>   |         |

**2 ЗАВТРАК**

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                | №Т.К    |
|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир) | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100            | г.п     |
| Чай с сахаром                  | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35             | 278/305 |
| Печенье                        | 50        | 2.1              | 4.5          | 9             | 111.7          | г.п     |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>      |           | <b>8</b>         | <b>9.5</b>   | <b>17</b>     | <b>246.7</b>   |         |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>77.06</b>     | <b>77.15</b> | <b>283.86</b> | <b>2326</b>    |         |

ДЕНЬ 7: ВОСКРЕСЕНЬЕ  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

| ЗАВТРАК                         |           |                  |              |               |                 |         |
|---------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                 |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Суп молочный с крупой рисовой   | 250       | 5.5              | 5.2          | 13.25         | 224             | 73/86   |
| Какао с молоком                 | 200       | 2.9              | 2.8          | 14.9          | 94              | 274/301 |
| Яйцо вареное                    | 40/1штг   | 5.08             | 4.6          | 0.28          | 63              | г.п     |
| Бутерброд с маслом и сыром      | 40/15/10  | 6.7              | 9.6          | 13.2          | 110             | 2/10.   |
| <b>Всего за завтрак</b>         |           | <b>20.18</b>     | <b>22.2</b>  | <b>41.63</b>  | <b>491</b>      |         |
| ОБЕД                            |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                 |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат витаминный                | 100       | 1.5              | 4.6          | 11            | 91              | 21/29   |
| Свекольник                      | 250       | 2                | 5.1          | 14.8          | 113.3           | 55/68   |
| Каша рассыпчатая из гречн.крупы | 180       | 12.6             | 7.8          | 52.1          | 204             | 165/188 |
| Печень по строгановски          | 80/40     | 10.1             | 15.3         | 3             | 170             | 95/109  |
| Кисель                          | 200       | 0                | 0            | 20            | 76              | 291/318 |
| Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Хлеб ржаной                     | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8          | 74.7            | г.п     |
| <b>Всего за обед</b>            |           | <b>32</b>        | <b>33.6</b>  | <b>139.85</b> | <b>822.5</b>    |         |
| ПОЛДНИК                         |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                 |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Фрукт свежий(яблоко)            | 180       | 0.3              | 0.3          | 6.75          | 33.3            | г.п.    |
| Сок фруктовый                   | 200       | 1                | 0            | 25.4          | 92              | г.п.    |
| Печенье                         | 40        | 3.6              | 10.2         | 41.6          | 89.3            | г.п     |
| <b>Всего за полдник</b>         |           | <b>4.9</b>       | <b>10.5</b>  | <b>73.75</b>  | <b>214.6</b>    |         |
| ПОЛДНИК                         |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                 |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Салат Студенческий              | 100       | 3.8              | 10.5         | 6.8           | 137             | 39/47   |
| Фрикадельки из говядины         | 100       | 14               | 12.2         | 10.1          | 207             | 104/118 |
| Каша рисовая рассыпчатая        | 180       | 4.4              | 4.3          | 25.3          | 241             | 202/169 |
| Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Чай с сахаром                   | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| <b>Всего за ужин</b>            |           | <b>25.8</b>      | <b>17.03</b> | <b>69.45</b>  | <b>713.5</b>    |         |
| 2 ЗАВТРАК                       |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА              | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 |         |
|                                 |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир)  | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100             | г.п     |
| Чай с сахаром                   | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| Булочка сдобная                 | 50        | 3.9              | 4.3          | 26            | 159             | 260/285 |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>       |           | <b>9.7</b>       | <b>9.3</b>   | <b>34</b>     | <b>294</b>      |         |
| <b>Всего в день</b>             |           | <b>92.58</b>     | <b>92.63</b> | <b>358.68</b> | <b>2535.6</b>   |         |

ДЕНЬ 5: ПЯТНИЦА  
СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

| ЗАВТРАК                        |           |                  |              |               |                 |         |
|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Макароны запеченные с яйцом    | 180/5     | 10.6             | 15.6         | 1.8           | 271             | 205/228 |
| Чай с молоком                  | 200       | 1.6              | 1.8          | 7.2           | 69              | 269/296 |
| Бутерброд с повидлом           | 30/30/15  | 2.4              | 7.5          | 36.9          | 131             | 4/12.   |
| Печенье                        | 50        | 2.1              | 4.5          | 9             | 111.7           | г.п     |
| <b>Всего за завтрак</b>        |           | <b>16.7</b>      | <b>29.4</b>  | <b>54.9</b>   | <b>582.7</b>    |         |
| ОБЕД                           |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Сельдь с луком                 | 90        | 4.7              | 11.1         | 1.5           | 124             | 49/57   |
| Суп картофельный с клецками    | 250       | 2                | 3            | 12            | 93.3            | 62/75   |
| Запеканка картофельная с мясом | 150       | 10.2             | 5.6          | 22.7          | 325             | 112/127 |
| Хлеб ржаной                    | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п     |
| Кисель плодово-ягодный         | 200       | 0                | 0            | 20            | 76              | 291/318 |
| <b>Всего за обед</b>           |           | <b>23</b>        | <b>21.5</b>  | <b>96.7</b>   | <b>823.7</b>    |         |
| ПОЛДНИК                        |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Фрукт свежий (банан)           | 300       | 4.5              | 1.5          | 63            | 288             | г.п.    |
| <b>Всего за полдник</b>        |           | <b>3.92</b>      | <b>3.62</b>  | <b>63.4</b>   | <b>380</b>      |         |
| УЖИН                           |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Винегрет овощной               | 100       | 1.3              | 2.3          | 7.3           | 55              | 40/48   |
| Шницель с маслом               | 90/5      | 22.5             | 13.5         | 9             | 252             | 99/113  |
| Хлеб ржаной                    | 40        | 2.3              | 0.3          | 14.8          | 74.4            | г.п     |
| Хлеб пшеничный                 | 40        | 3.5              | 0.5          | 24.15         | 93.5            | г.п     |
| Макароны отварные              | 180       | 6.6              | 5            | 40            | 235             | 202/225 |
| Чай с сахаром                  | 200       | 0.1              | 0.03         | 9.9           | 35              | 268/295 |
| <b>Всего за ужин</b>           |           | <b>34</b>        | <b>21.33</b> | <b>90.35</b>  | <b>744.9</b>    |         |
| 2 ЗАВТРАК                      |           |                  |              |               |                 |         |
| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА             | ВЫХОД, ГР | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |              |               |                 | №Т.К    |
|                                |           | БЕЛКИ,ГР         | ЖИРЫ, ГР     | УГЛЕВОДЫ, ГР  | ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ |         |
| Кисло молочный напиток (кефир) | 200       | 5.8              | 5            | 8             | 100             | г.п     |
| Вафли                          | 50        | 1                | 5.3          | 0.8           | 135             | г.п     |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>      |           | <b>6.8</b>       | <b>10.3</b>  | <b>8.8</b>    | <b>235</b>      |         |
| <b>Всего в день</b>            |           | <b>84.42</b>     | <b>86.15</b> | <b>314.15</b> | <b>2766.3</b>   |         |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484434

Владелец Делявская Наталья Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025