

| Наименование блюд | возраст | Масса порции | | | | Энергетическая ценность. |
|---|-----------|--------------|----------------|---------------|---------------|--------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник | | | Завтрак | | | I НЕДЕЛЯ |
| Кондитерское изделие в индив.упаковке | 7-12 лет | 50 | 4,00 | 6,00 | 16,00 | 210 |
| Каша молочная жидкая пшеничная с маслом | 7-12 лет | 260 | 6,68 | 13,70 | 27,54 | 451 |
| Чай с лимоном | 7-12 лет | 205 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 40 | 3,60 | 0,40 | 25,00 | 112 |
| | 12-17 лет | 555 | 14,48 | 20,151 | 83,55 | 830,267 |
| Понедельник | | | Обед | | | I НЕДЕЛЯ |
| Огурцы соленые (порционно) | 7-12 лет | 20 | 0,14 | 0,00 | 0,36 | 2 |
| Суп крестьянский с крупой, мясом | 7-12 лет | 220 | 3,43 | 7,60 | 12,25 | 160,00 |
| Бифштекс из мяса кур с овощами | 7-12 лет | 090 | 8,00 | 7,00 | 21,00 | 133,00 |
| Макаронные изделия отварные | 7-12 лет | 150 | 5,90 | 4,90 | 36,72 | 213 |
| Напиток чайный каркаде | 7-12 лет | 200 | 2,00 | 1,28 | 22,62 | 98,00 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 25,02 | 23,95 | 131,65 | 790,60 |
| Всего | 7-12 лет | 1325 | 40 | 44 | 215 | 1521 |
| Наименование | | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Вторник | | | Завтрак | | | I НЕДЕЛЯ |
| Сыр п/твердый (порциями) | 7-12 лет | 16 | 3,58 | 3,50 | 0,00 | 47 |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, сахаром | 7-12 лет | 265 | 9,5 | 15,6 | 33,65 | 305 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,00 | 57 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 70 | 6,02 | 0,70 | 36,33 | 165 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 551 | 19,3 | 19,85 | 84,98 | 574,9 |
| Вторник | | | Обед | | | I НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов и редиса | 7-12 лет | 60 | 0,75 | 0,06 | 7,14 | 31 |
| Суп рисовый на курином бульоне со сметаной | 7-12 лет | 210 | 5,1 | 9,6 | 16,5 | 181,0 |
| Изделие кулинарное мясное с соусом | 7-12 лет | 90 | 8,00 | 9,80 | 24,00 | 280,00 |
| Капуста тушеная | 7-12 лет | 180 | 3,30 | 6,50 | 13,00 | 138 |
| Компот из сухофруктов | 7-12 лет | 200 | 0,8 | 0,0 | 32,0 | 126,0 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 790 | 21,13 | 26,83 | 92,37 | 783,40 |
| Всего | 7-12 лет | 1341 | 40 | 47 | 177 | 1358 |
| Наименование блюд | | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Среда | | | Завтрак | | | I НЕДЕЛЯ |
| Макаронны, запеченные с яйцом | 7-12 лет | 150 | 7,70 | 6,90 | 23,03 | 185 |
| Чай фруктовый | 7-12 лет | 200 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 50 | 3,95 | 0,50 | 25,95 | 118 |
| Десерт фруктовый (яблоко) | 7-12 лет | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 67 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 12,85 | 8,4 | 74,08 | 417,2 |

| Среда | | Обед | | | | 1 НЕДЕЛЯ |
|---|-----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|
| Помидоры свежие (порционно) | 7-12 лет | 40 | 0,44 | 0,08 | 0,15 | 8,0 |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне | 7-12 лет | 260 | 8,29 | 6,59 | 16,30 | 168,0 |
| Гречка по-купечески (филе кур) | 7-12 лет | 240 | 11,00 | 13,00 | 25,00 | 348,0 |
| Чай с яблоком | 7-12 лет | 200 | 0,24 | 0,05 | 13,76 | 53,7 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1,50 | 0,18 | 9,94 | 45,2 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 780 | 22,57 | 20,10 | 71,56 | 660,91 |
| Всего | 7-12 лет | 1330 | 35 | 28 | 146 | 1078 |
| Наименование блюд | | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Четверг | | Завтрак | | | | 1 НЕДЕЛЯ |
| Кондитерское изделие (пастила фруктовая) | 7-12 лет | 25 | 1,60 | 1,40 | 40,50 | 175 |
| Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром | 7-12 лет | 265 | 6,60 | 7,32 | 41,24 | 256 |
| Чай зеленый с лимоном | 7-12 лет | 205 | 0,2 | 0,0 | 13,8 | 53,7 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 60 | 0,57 | 0,30 | 15,57 | 71 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 555 | 9,01 | 9,07 | 111,07 | 555,51 |
| Четверг | | Обед | | | | 1 НЕДЕЛЯ |
| Салат "Школьные годы" | 7-12 лет | 60 | 0,90 | 6,06 | 2,64 | 69 |
| Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями | 7-12 лет | 260 | 3,69 | 5,1 | 12 | 163 |
| Голубцы ленивые из мяса кур с соусом | 7-12 лет | 90 | 6,80 | 7,11 | 9,62 | 121,90 |
| Рис припущенный | 7-12 лет | 150 | 3,60 | 6,60 | 38,48 | 237 |
| Чай с шиповником | 7-12 лет | 200 | 0,24 | 0,10 | 18,35 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1,50 | 0,18 | 9,94 | 45,2 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 800 | 18,19 | 25,65 | 89,50 | 721,70 |
| Всего | 7-12 лет | 1355 | 27 | 35 | 201 | 1277 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность. |
| Пятница | | Завтрак | | | | 1 НЕДЕЛЯ |
| Йогурт 1шт. | 7-12 лет | 100 | 5,19 | 0,29 | 0,14 | 24 |
| Оладьи с молоком сгущенным | 7-12 лет | 200 | 15,69 | 14,40 | 89,56 | 555 |
| Чай без сахара | 7-12 лет | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 600 | 21,28 | 14,69 | 102,50 | 617,00 |
| Пятница | | Обед | | | | 1 НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов с маслом | 7-12 лет | 60 | 0,75 | 0,06 | 7,14 | 31 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом | 7-12 лет | 260 | 2,92 | 8,33 | 14,56 | 137 |
| Азу с говядиной | 7-12 лет | 230 | 18,47 | 21,00 | 30,00 | 380,00 |
| Компот из свежих яблок | 7-12 лет | 200 | 0,08 | 0,00 | 33,55 | 127 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 800 | 25,60 | 29,86 | 106,58 | 781,00 |
| Всего | 7-12 лет | 1400 | 47 | 45 | 209 | 1398 |

| Наименование блюд | | Масса порции | | | | Энергетическая ценность |
|--|-----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Понедельник | | | Завтрак | | | II НЕДЕЛЯ |
| Яйцо куриное отварное | 7-12 лет | 40 | 7,8 | 7,2 | 0,4 | 78,0 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 7-12 лет | 250 | 7,0 | 6,4 | 25,8 | 194,0 |
| Напиток чайный каркаде | 7-12 лет | 200 | 2,00 | 1,28 | 22,62 | 98,00 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 60 | 1,40 | 0,60 | 31,00 | 142 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 18,21 | 15,47 | 79,82 | 512,00 |
| Понедельник | | | Обед | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из б/к капусты | 7-12 лет | 060 | 0,90 | 3,00 | 5,97 | 53,56 |
| Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами | 7-12 лет | 262,5 | 4,40 | 3,36 | 20,29 | 124,00 |
| Тефтели из мяса кур с соусом | 7-12 лет | 90 | 6,80 | 7,11 | 9,62 | 121,90 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 7-12 лет | 150 | 7,72 | 5,38 | 26,32 | 232,59 |
| Чай фруктовый | 7-12 лет | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 47,60 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,10 | 0,20 | 6,42 | 38,00 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 812,5 | 23,80 | 19,73 | 93,93 | 685,45 |
| Всего | 7-12 лет | 1362,5 | 42 | 35 | 174 | 1197 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Вторник | | | Завтрак | | | II НЕДЕЛЯ |
| Каша молочная рисовая с маслом, сахаром | 7-12 лет | 220 | 8,15 | 7,21 | 45,87 | 279 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0,57 | 0,30 | 15,57 | 71 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 9,32 | 7,56 | 89,25 | 444,77 |
| Вторник | | | Обед | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих помидоров с чесноком | 7-12 лет | 60 | 0,57 | 0,69 | 1,90 | 93 |
| Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом | 7-12 лет | 230 | 3,80 | 5,22 | 14,00 | 110 |
| Гуляш из птицы (филе куриное) | 7-12 лет | 90 | 4,78 | 4,24 | 1,42 | 163 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 7-12 лет | 150 | 6,4 | 7,5 | 37,5 | 243,0 |
| Компот из свежих яблок | 7-12 лет | 200 | 0,1 | 0,0 | 33,6 | 127,0 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1,50 | 0,18 | 9,94 | 45,2 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,102 | 0,20 | 6,42 | 38 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 770 | 18,23 | 18,03 | 104,73 | 819,20 |
| Всего | 7-12 лет | 1480 | 36 | 35 | 208 | 1545 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Среда | | | Завтрак | | | II НЕДЕЛЯ |
| Горячий бутерброд с сыром | 7-12 лет | 40 | 5,29 | 6,68 | 10,32 | 124 |
| Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром | 7-12 лет | 260 | 8,15 | 7,21 | 45,87 | 279 |
| Чай с яблоком | 7-12 лет | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 50 | 3,05 | 0,50 | 25,95 | 118 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 550 | 16,7 | 14,4 | 97,1 | 577,5 |

| Среда | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
|--|----------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 7-12 лет | 60 | 0,6 | 0,7 | 1,9 | 93,0 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 7-12 лет | 270 | 3,6 | 10,4 | 13,7 | 155,0 |
| Плов из птицы (филе куриное) | 7-12 лет | 200 | 18,8 | 15,2 | 45,5 | 377,0 |
| Чай с лимоном | 7-12 лет | 205 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 30 | 2,3 | 0,3 | 14,9 | 67,8 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,4 | 38,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 785 | 26,55 | 26,83 | 97,44 | 788,07 |
| Всего | 7-12 лет | 1335 | 43 | 41 | 195 | 1366 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Четверг | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Изделие кулинарное мясное с соусом | 7-12 лет | 90 | 8,00 | 9,80 | 24,00 | 280,00 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 7-12 лет | 200 | 4,7 | 0,7 | 6,0 | 249,6 |
| Чай с шиповником | 7-12 лет | 200 | 0,24 | 0,10 | 18,35 | 75 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 60 | 3,1 | 0,5 | 26,0 | 118,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 555 | 16,35 | 11,4 | 66,35 | 695,2 |
| Четверг | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат из свежих огурцов с редисом | 7-12 лет | 60 | 0,75 | 0,06 | 7,14 | 31,00 |
| Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом) | 7-12 лет | 260 | 7,90 | 8,60 | 27,86 | 215 |
| Котлеты из мяса кур с соусом | 7-12 лет | 90 | 10,94 | 9,03 | 12,00 | 133,17 |
| Картофельное пюре/Картофель в молоке | 7-12 лет | 150 | 3,26 | 4,50 | 26,37 | 154,20 |
| Компот из сухофруктов | 7-12 лет | 200 | 0,80 | | 32,00 | 126,00 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 40 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,10 | 0,20 | 6,42 | 38,00 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 780 | 22,66 | 21,69 | 110,67 | 712,87 |
| Всего | 7-12 лет | 1335 | 39 | 33 | 177 | 1408 |
| Наименование блюд | | Масса порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
| Пятница | | Завтрак | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Сыр п/твердый (порциями) | 7-12 лет | 16 | 3,58 | 3,50 | 0,00 | 47 |
| Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром | 7-12 лет | 265 | 6,6 | 7,3 | 41,2 | 256,0 |
| Чай зеленый с сахаром, лимоном | 7-12 лет | 205 | 0,6 | 0,4 | 10,4 | 47,6 |
| Фруктовый десерт порционно (яблоко) | 7-12 лет | 100 | 0,40 | 0,00 | 12,80 | 38 |
| Батон пшеничный | 7-12 лет | 30 | 0,57 | 0,30 | 15,57 | 71 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 566 | 12,9 | 11,1 | 92,6 | 510,2 |
| Пятница | | Обед | | | | II НЕДЕЛЯ |
| Салат "Школьные годы" | 7-12 лет | 60 | 0,75 | 0,06 | 7,14 | 31 |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 7-12 лет | 270 | 7,40 | 5,00 | 14,00 | 110,00 |
| Спагетти с соусом Болоньезе | 7-12 лет | 220 | 16,23 | 13,24 | 44,00 | 360 |
| Чай с сахаром | 7-12 лет | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,01 | 57,27 |
| Хлеб пшеничный | 7-12 лет | 20 | 1,50 | 0,18 | 9,94 | 45,2 |
| Хлеб ржаной | 7-12 лет | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,4 | 38,0 |
| ИТОГО | 7-12 лет | 790 | 27,18 | 18,73 | 96,51 | 641,47 |
| Всего | 7-12 лет | 1356 | 40 | 30 | 189 | 1152 |