

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 67E0FDE5325A455554CBD05B9EA32782  
Владелец: Серебrenникова Татьяна Владимировна  
Действителен: с 12.08.2025 до 05.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

\_\_\_\_\_  
Серебrenникова Т.В.  
от «30» октября 2025 г.

**Рацион питания детей от 7-11 лет,  
получающих завтрак и обед в  
МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова»**

**с. Дебёсы, 2025 г.**

Сезон : осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник

| № рец.     | Наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценность | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|            |                                   |              | Белк и               | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|            | <b>ЗАВТРАК</b>                    |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 68         | Суп молочный с вермишелью         | 200          | 5,76                 | 5,2   | 18,84    | 245               | 0,06          | 0,6   | 0,03 | 0,57  | 118,4                     | 100    | 16     | 0,4   |
| 184        | Чай с сахаром                     | 200          | 0,2                  | 0     | 13,7     | 53                | 0             | 0     | 0    | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,04  |
|            | Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|            | Хлеб деревенский                  | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|            | Сыр порционнно                    | 15           | 4,6                  | 5,9   | 0        | 72                | 0,02          | 5     | 0    | 0     | 19                        | 16     | 12     | 2,3   |
|            | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>          |              | 12,95                | 11,43 | 48,25    | 435,51            | 0,13          | 60,6  | 0,03 | 1,07  | 147,66                    | 156,69 | 39,36  | 3,67  |
|            | <b>ОБЕД</b>                       |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
|            | Огурцы свежие порционнно          | 60           | 0,42                 | 0,06  | 1,14     | 6,78              | 0,018         | 4,20  | 0,0  | 0,10  | 10,20                     | 18,00  | 8,40   | 0,30  |
| 41/2008г   | Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 2,00                 | 4,30  | 10,00    | 86,70             | 0,06          | 15,78 | 0,0  | 0,80  | 65,00                     | 185,00 | 25,00  | 0,83  |
| 103/2013 г | Каша гречневая рассыпчатая        | 150          | 8,85                 | 5,10  | 47,40    | 270,90            | 0,12          | 0,0   | 0,0  | 1,35  | 18,00                     | 108,00 | 73,50  | 2,4   |
| 81/2008г   | Фрикадельки "Петушок"             | 90           | 12,87                | 15,39 | 8,55     | 224,19            | 0,07          | 0,72  | 0,04 | 1,62  | 52,20                     | 97,20  | 27,00  | 1,62  |
|            | Хлеб пшеничный                    | 35           | 2,695                | 0,28  | 17,325   | 82,60             | 0,04          | 0,0   | 0,0  | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|            | Хлеб ржано-пшеничный              | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0  | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 146/2008 г | Чай с лимоном                     | 200          | 0,30                 | 0,0   | 15,20    | 62,00             | 0,0           | 2,20  | 0,0  | 0,0   | 16,00                     | 8,00   | 6,00   | 0,80  |
|            | Фрукт свежий (банан)              | 100          | 1,50                 | 0,50  | 21,00    | 94,50             | 0,04          | 10,00 | 0,0  | 0,40  | 8,00                      | 28,00  | 42,00  | 0,60  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>             |              | 30,62                | 25,96 | 133,79   | 891,24            | 0,40          | 32,90 | 0,04 | 5,08  | 186,90                    | 514,35 | 213,15 | 8,11  |
|            | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |              | 39,87                | 31,69 | 191,54   | 1298,15           | 0,55          | 94,9  | 0,07 | 6,35  | 349,56                    | 678,04 | 253,51 | 9,78  |

Сезон: . осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

| № рец.    | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценность | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-----------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|           |                                      |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
|           | ЗАВТРАК                              |              |                      |       |          |                   |               |       |       |       |                           |        |        |      |
| 119       | Каша "Дружба" молочная вязкая        | 180          | 5,94                 | 7,75  | 35,64    | 232,36            | 0,05          | 0     | 0     | 0,38  | 65,5                      | 73,2   | 17,7   | 0,39 |
| 184       | Чай с сахаром                        | 200          | 0,2                  | 0     | 13,7     | 53                | 0             | 0     | 0     | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,04 |
| 5/2013г   | Масло сливочное                      | 20           | 0,16                 | 14,5  | 0,26     | 132               | 0             | 0     | 0,2   | 0     | 2                         | 0      | 4      | 0    |
|           | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0     | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15 |
|           | Хлеб деревенский                     | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0     | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78 |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                    |              | 8,69                 | 22,58 | 65,31    | 482,87            | 0,1           | 0     | 0,2   | 0,88  | 77,76                     | 113,89 | 33,06  | 1,36 |
|           | ОБЕД                                 |              |                      |       |          |                   |               |       |       |       |                           |        |        |      |
| 13/2008г  | Салат из свежей капусты              | 60           | 2,60                 | 5,00  | 3,10     | 67,80             | 0,04          | 15,90 | 0,06  | 0,40  | 46,00                     | 55,00  | 15,00  | 0,80 |
| 138/2004  | Суп картофельный с крупой(гречневой) | 200          | 2,56                 | 2,43  | 18,69    | 107,00            | 0,04          | 6,60  | 0,00  | 0,64  | 17,64                     | 160,00 | 23,02  | 0,88 |
| 92/2008г  | Картофельное пюре                    | 150          | 3,15                 | 6,75  | 21,90    | 160,95            | 0,15          | 5,55  | 0,04  | 0,15  | 40,50                     | 84,00  | 30,00  | 1,05 |
| 58/2010   | Тефтели рыбные с соусом              | 90/30        | 12,24                | 10,44 | 13,59    | 197,28            | 0,06          | 0,3   | 12,0  | 0     | 24,90                     | 78,88  | 18,77  | 0,66 |
|           | Хлеб пшеничный                       | 35           | 1,88                 | 0,20  | 12,13    | 40,48             | 0,03          | 0,0   | 0,0   | 0,385 | 5,00                      | 15,90  | 3,43   | 0,27 |
|           | Хлеб деревенский                     | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0   | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17 |
| 153/2008г | Компот из сухофруктов                | 200          | 0,60                 | 0,0   | 31,40    | 128,0             | 0,02          | 0,73  | 0,0   | 0,51  | 32,48                     | 23,44  | 17,46  | 0,70 |
|           | Фрукт свежий (яблоко)                | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 0,03          | 10,00 | 0,0   | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20 |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                       |              | 25,41                | 25,55 | 123,78   | 809,48            | 0,42          | 39,03 | 12,10 | 2,705 | 193,02                    | 475,62 | 130,78 | 7,73 |
|           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                       |              | 36,02                | 48,12 | 182,94   | 1275,21           | 0,56          | 41,37 | 12,34 | 3,55  | 270,74                    | 513,11 | 157,42 | 8,81 |

Сезон:осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 7-11 лет.

День :среда

| № рец.            | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                   |                                       |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | Р      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК           |                                       |              |                      |       |          |                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 127               | Каша пшённая молочная                 | 180          | 3,5                  | 4,6   | 16,70    | 120               | 0,08          | 0,0   | 0,0  | 0,8  | 14,00                     | 56,00  | 21,00  |       |
| 148               | Кофейный напиток                      | 200          | 2,7                  | 2,80  | 22,40    | 76,50             | 0,1           | 0,7   | 0,0  | 0,0  | 62,9                      | 45,0   | 7,0    | 0,1   |
|                   | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22 | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|                   | Хлеб деревенский                      | 20           | 1,32                 | 0,2   | 8,78     | 42,38             | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 0,3  | 7,00                      | 31,60  | 9,40   | 0,78  |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                       |              | 8,59                 | 7,73  | 54,81    | 262,01            | 0,24          | 0,65  | 0,01 | 1,3  | 86,76                     | 141,69 | 39,36  | 0,99  |
| ОБЕД              |                                       |              |                      |       |          |                   |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 30/2008г          | Винегрет                              | 60           | 1,04                 | 7,92  | 6,72     | 102,32            | 0,08          | 10,40 | 0,0  | 2,36 | 32,32                     | 39,04  | 18,72  | 0,82  |
| 67/2013           | Суп картофельный с рыбными консервами | 200          | 4,48                 | 2,42  | 12,54    | 89,86             | 0,08          | 8,94  | 0,0  | 0,6  | 17,60                     | 83,60  | 16,60  | 0,60  |
| 97/2008г          | Макаронные изделия отварные           | 150          | 5,25                 | 6,15  | 35,25    | 221,35            | 0,072         | 0,0   | 0,0  | 2,70 | 43,20                     | 190,80 | 30,60  | 3,78  |
| 191/2013          | Голубцы "Уралочка"с соусом            | 90/30        | 17,82                | 21,36 | 7,38     | 293               | 0,06          | 0,0   | 0,01 | 1,00 | 16,20                     | 135,90 | 25,20  | 1,44  |
|                   | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,31                 | 0,24  | 14,85    | 70,8              | 0,0           | 0,39  | 0,0  | 0,0  | 0,01                      | 0,0    | 0,0    | 0,10  |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                  | 35           | 2,31                 | 0,39  | 15,37    | 74,17             | 0,03          | 0,0   | 0,0  | 0,3  | 5,00                      | 15,90  | 3,43   | 0,27  |
| 184               | Чай с сахаром                         | 200          | 0,20                 | 0,00  | 13,70    | 53,00             | 0,00          | 0,00  | 0,0  | 0,0  | 0,40                      | 0,00   | 0,00   | 0,04  |
|                   | Фрукт свежий (груша)                  | 100          | 0,40                 | 0,30  | 10,30    | 45,50             | 0,02          | 5,00  | 0,0  | 0,40 | 19,00                     | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                       |              | 33,81                | 38,78 | 116,11   | 950,00            | 0,34          | 24,73 | 0,05 | 7,36 | 133,73                    | 481,24 | 106,55 | 9,35  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                       |              | 42,40                | 46,51 | 170,92   | 1212,01           | 0,58          | 25,38 | 0,06 | 8,66 | 220,49                    | 622,93 | 145,91 | 10,34 |

Сезон осень -зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг

| № рец.   | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------|--|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|          |  |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А     | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>                           |              |                      |       |          |                   |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 123      | Каша ячневая молочная                    | 180          | 5,23                 | 7,56  | 26,1     | 188,73            | 0             | 1,23  | 0     | 0     | 120,2                     | 0      | 18,4   | 0,34  |
| 184/2010 | Чай с сахаром                            | 200          | 0,2                  | 0     | 13,7     | 53                | 0             | 0     | 0     | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,04  |
|          | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0     | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|          | Хлеб деревенский                         | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0     | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|          | Масло сливочное                          | 20           | 0,02                 | 12,45 | 0,09     | 116               | 0             | 0     | 0,2   | 0     | 3,6                       | 0      | 0,08   | 0,03  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>                 |              | 7,84                 | 20,34 | 55,6     | 423,24            | 0,05          | 1,23  | 0,2   | 0,5   | 134,06                    | 40,69  | 29,84  | 1,34  |
|          | <b>ОБЕД</b>                              |              |                      |       |          |                   |               |       |       |       |                           |        |        |       |
| 17       | Салат из свёклы                          | 60           | 1,00                 | 5,90  | 4,80     | 76,0              | 0,01          | 0,59  | 0,00  | 3,01  | 24,28                     | 25,55  | 12,90  | 0,83  |
| 46/2008  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 2,90                 | 2,50  | 21,00    | 118,10            | 0,0           | 1,48  | 0,92  | 0,08  | 66,00                     | 11,30  | 5,72   | 0,62  |
| 84/2013г | Капуста тушеная                          | 150          | 3,00                 | 4,95  | 13,8     | 111,75            | 0,045         | 25,5  | 0,0   | 1,50  | 87,00                     | 60,00  | 30,00  | 1,2   |
| 88       | Котлета рубленая из птицы                | 90           | 20,2                 | 24,9  | 12,8     | 357               | 0,09          | 0,75  | 64,92 | 1,10  | 26,56                     | 187,43 | 28,34  | 2,38  |
|          | Хлеб пшеничный                           | 35           | 2,7                  | 0,28  | 17,3     | 82,52             | 0,04          | 0,0   | 0,0   | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|          | Хлеб деревенский                         | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0   | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 251      | Компот из яблок                          | 200          | 0,16                 | 0,2   | 23,88    | 97,60             | 0,0           | 0,90  | 0,0   | 0,1   | 14,18                     | 4,40   | 5,14   | 0,95  |
|          | Фрукт свежий (яблоко)                    | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 0,03          | 10,00 | 0,0   | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>                    |              | 32,34                | 39,46 | 116,55   | 950,94            | 0,27          | 39,22 | 65,84 | 6,80  | 251,52                    | 369,83 | 122,35 | 9,74  |
| 0        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |              | 40,18                | 59,8  | 172,15   | 1374,18           | 0,43          | 60,87 | 60,87 | 7,28  | 354,9                     | 476,12 | 166,23 | 11,34 |

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

| № рец.   | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|          |                              |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>               |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 196      | Суп из смеси сухофруктов     | 200          | 0,8                  | 0     | 37,92    | 154               | 0             | 0     | 0    | 0,4   | 9,3                       | 8,8    | 0      | 0,06  |
|          | Яйцо вареное                 | 50           | 5                    | 4,6   | 0,3      | 62,8              | 0,03          | 0     | 0,1  | 0,18  | 91,6                      | 118,9  | 17,37  | 0,68  |
| 149      | Какао                        | 200          | 4,9                  | 5     | 32,5     | 194               | 0,06          | 0,54  | 0,04 | 0,4   | 172,2                     | 178,4  | 24,8   | 1     |
|          | Хлеб пшеничный               | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|          | Хлеб деревенский             | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>     |              | 10,89                | 7,73  | 76,33    | 358,81            | 0,19          | 0,65  | 0,11 | 1,08  | 173,66                    | 213,39 | 35,73  | 1,73  |
|          | <b>ОБЕД</b>                  |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
|          | Помидоры свежие порционно    | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28     | 12,84             | 0,036         | 15,00 | 0,0  | 0,42  | 8,40                      | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| 39/2008  | Борщ с капустой и картофелем | 200          | 2,24                 | 5,76  | 11,12    | 105,28            | 0,04          | 8,64  | 0,0  | 0,6   | 46,40                     | 160,00 | 24,00  | 1,04  |
| 94/2008  | Рис припущенный              | 150          | 3,45                 | 5,55  | 35,1     | 225,00            | 0,18          | 0     | 0,06 | 0,10  | 22,32                     | 171,75 | 60,05  | 1,1   |
| 74/2008  | Колобки мясо-картофельные    | 90           | 8,01                 | 18,27 | 8,01     | 227               | 0,10          | 4,00  | 0,06 | 0,00  | 71,90                     | 163,07 | 22,23  | 1,50  |
| 141/2008 | Соус томатный                | 30           | 0,78                 | 2,88  | 2,82     | 40,32             | 0,00          | 0,39  | 0,00 | 0,00  | 0,01                      | 0,00   | 0,00   | 0,10  |
|          | Хлеб пшеничный               | 35           | 2,695                | 0,28  | 17,32    | 82,58             | 0,039         | 0,0   | 0,0  | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|          | Хлеб деревенский             | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0  | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 184/2010 | Чай с сахаром                | 200          | 0,20                 | 0,0   | 14,00    | 56,80             | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 12,00                     | 4,00   | 6,00   | 0,80  |
|          | Фрукт свежий (груша)         | 100          | 0,40                 | 0,30  | 10,30    | 45,50             | 0,02          | 5,00  | 0,0  | 0,40  | 19,00                     | 16,00  | 12,00  | 2,30  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>        |              | 20,42                | 33,49 | 114,12   | 858,89            | 0,47          | 33,03 | 0,12 | 2,33  | 197,53                    | 600,57 | 167,53 | 8,94  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |              | 31,31                | 41,22 | 190,46   | 1217,7            | 0,66          | 33,68 | 0,23 | 3,41  | 371,19                    | 735,32 | 200,06 | 11,31 |

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

| № рец.    | Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|           |                                  |              | Белки                | Жиры   | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                   |              |                      |        |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 129       | Каша овсянная "Геркулес"         | 200          | 6,14                 | 9,51   | 26,34    | 210               | 0             | 1,37  | 0,04 | 0     | 146,03                    | 198,88 | 49,28  | 1,23  |
| 184       | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0      | 13,7     | 53                | 0             | 0     | 0    | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,04  |
|           | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,07                 | 0,11   | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|           | Хлеб деревенский                 | 20           | 1,32                 | 0,22   | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>         |              | 8,73                 | 9,84   | 55,75    | 328,51            | 0,05          | 1,37  | 0,04 | 0,5   | 156,29                    | 239,57 | 60,64  | 2,2   |
|           | <b>ОБЕД</b>                      |              |                      |        |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 11/2008г  | Салат из моркови с сыром и яйцом | 60           | 4,48                 | 9,10   | 4,08     | 116,14            | 0,048         | 3,44  | 0,02 | 0,32  | 25,60                     | 42,40  | 27,20  | 0,48  |
| 56/2008   | Суп из овощей                    | 200          | 6,24                 | 7,52   | 10,32    | 127,36            | 0,10          | 20,60 | 0,83 | 0,08  | 33,50                     | 73,30  | 18,90  | 1,03  |
| 106/2013г | Каша пшённая вязкая с маслом     | 150          | 4,28                 | 4,86   | 24,45    | 158,64            | 0,12          | 0,0   | 0,0  | 1,20  | 21,00                     | 84,00  | 31,50  | 1,05  |
| 87/2008г  | Суфле "Рыбка золотая"            | 90           | 20,24                | 7,76   | 2,80     | 230               | 0,12          | 0,9   | 0,10 | 10,35 | 30,08                     | 150,56 | 25,68  | 0,79  |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,31                 | 0,24   | 14,85    | 70,80             | 0,033         | 0,0   | 0,0  | 0,33  | 6,00                      | 19,50  | 14,70  | 0,33  |
|           | Хлеб деревенский                 | 35           | 2,31                 | 0,385  | 15,365   | 74,165            | 0,06          | 0,0   | 0,0  | 0,49  | 12,25                     | 55,30  | 16,45  | 1,365 |
| 146/2008  | Чай с лимоном                    | 200          | 0,30                 | 0,00   | 15,20    | 62,00             | 0             | 2,2   | 0,0  | 0,00  | 16,00                     | 8,00   | 6,00   | 0,80  |
|           | Фрукт свежий (банан)             | 100          | 1,50                 | 0,50   | 21,00    | 94,50             | 0,04          | 10,00 | 0,0  | 0,40  | 8,00                      | 28,00  | 42,00  | 0,60  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>            |              | 41,66                | 30,365 | 108,07   | 933,61            | 0,52          | 37,14 | 0,95 | 13,17 | 152,43                    | 461,06 | 182,43 | 6,45  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |              | 50,45                | 40,19  | 164,1    | 1198,12           | 0,56          | 38,48 | 0,99 | 13,66 | 307,97                    | 696,98 | 243,17 | 8,51  |

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник

| № рец.    | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|           |                                |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | B1            | C     | A    | E     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 130       | Каша рисовая молочная жидкая   | 180          | 2,4                  | 3,5   | 25,8     | 144               | 0,02          | 0     | 0    | 1     | 10                        | 51     | 18     | 0,4   |
|           | Кисломолочный продукт "Снежок" | 200          | 2,6                  | 11    | 3,2      | 83                | 0,06          | 1,2   | 0,02 | 0     | 248                       | 91     | 30     | 0,1   |
|           | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|           | Хлеб деревенский               | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>       |              | 9,69                 | 8,83  | 74,01    | 403,51            | 0,13          | 0,54  | 0,04 | 1,9   | 192,08                    | 270,09 | 54,16  | 2,33  |
|           | <b>ОБЕД</b>                    |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
|           | Помидоры свежие порционно      | 60           | 0,66                 | 0,12  | 2,28     | 12,84             | 0,04          | 15,00 | 0,0  | 0,42  | 8,40                      | 15,60  | 12,00  | 0,54  |
| 47/2008   | Суп картофельный с бобовыми    | 200          | 6,20                 | 5,60  | 22,30    | 164,40            | 0,1           | 4,60  | 0,01 | 0,00  | 58,24                     | 119,71 | 33,62  | 1,71  |
| 92/2008г  | Картофельное пюре              | 150          | 3,15                 | 6,75  | 21,90    | 160,95            | 0,15          | 5,55  | 0,04 | 0,15  | 40,50                     | 84,00  | 30,00  | 1,05  |
| 181/2013г | Шницель из говядины            | 90           | 15,75                | 22,41 | 8,10     | 297,09            | 0,06          | 0,00  | 0,01 | 1,00  | 16,20                     | 135,90 | 25,20  | 1,44  |
|           | Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,695                | 0,28  | 17,33    | 82,62             | 0,039         | 0,0   | 0,0  | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|           | Хлеб деревенский               | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0  | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 267/2013  | Напиток из плодов шиповника    | 200          | 4,00                 | 0,3   | 17,20    | 72,83             | 0,01          | 24    | 0,0  | 0     | 13,2                      | 2,13   | 2,67   | 0,53  |
|           | Фрукт свежий (яблоко)          | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 44,40             | 0,03          | 10,00 | 0,0  | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 9,00   | 2,20  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>          |              | 34,84                | 36,16 | 112,08   | 898,70            | 0,51          | 59,15 | 0,06 | 2,58  | 170,04                    | 438,49 | 143,74 | 9,03  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |              | 46,6                 | 43,94 | 185,37   | 1298,16           | 0,65          | 63,84 | 0,1  | 4,12  | 370,73                    | 673,48 | 193,5  | 11,22 |



Неделя: вторая, четвертая.

День: среда

[illegible]

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

| № рец.    | Наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------|---------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|           |                           |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>            |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 121/2008  | Каша гречневая молочная   | 180          | 3                    | 4,7   | 15,5     | 120               | 0,08          | 0     | 0    | 0,9   | 12                        | 72     | 49     | 1,6   |
| 184       | Чай с сахаром             | 200          | 0,2                  | 0     | 13,7     | 53                | 0             | 0     | 0    | 0     | 0,4                       | 0      | 0      | 0,04  |
| 5/2003г   | Масло сливочное           | 20           | 0,16                 | 14,5  | 0,26     | 132               | 0             | 0     | 0,2  | 0     | 2                         | 0      | 4      | 0     |
|           | Хлеб пшеничный            | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|           | Хлеб деревенский          | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>  |              | 6,25                 | 19,43 | 46,37    | 370,51            | 0,13          | 0     | 0,2  | 1,3   | 26,26                     | 96,69  | 36,36  | 1,67  |
|           | <b>ОБЕД</b>               |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 15/2013г  | Салат "Тазалык"           | 80           | 0,86                 | 7,99  | 7,12     | 103,86            | 0,04          | 15,90 | 0,06 | 0,40  | 46,00                     | 55,00  | 15,00  | 0,80  |
| 60/2008г  | Уха со взбитым яйцом      | 200          | 13,50                | 3,60  | 12,5     | 136,40            | 0,08          | 5,40  | 0,04 | 0,60  | 17,60                     | 83,60  | 16,60  | 0,60  |
| 120/2013г | Пюре из бобовых с маслом  | 150          | 15,75                | 6,38  | 30,60    | 242,78            | 0,35          | 0,0   | 0,0  | 0,75  | 70,50                     | 160,50 | 63,00  | 4,95  |
| 73/2008г  | Зразы из говядины с яйцом | 90           | 19,17                | 20,79 | 5,13     | 284,,31           | 0,07          | 4,2   | 0,0  | 0,72  | 27,90                     | 113,40 | 23,40  | 1,35  |
|           | Хлеб пшеничный            | 35           | 2,695                | 0,28  | 17,325   | 82,60             | 0,04          | 0,0   | 0,0  | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|           | Хлеб деревенский          | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0  | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 251       | Чай с сахаром             | 200          | 0,20                 | 0     | 13,70    | 53,00             | 0             | 0,00  | 0,0  | 0,2   | 14,00                     | 14,00  | 8,00   | 2,80  |
|           | Фрукт свежий (груша)      | 100          | 0,40                 | 0,30  | 10,30    | 45,50             | 0,02          | 5,00  | 0,0  | 0,40  | 0,40                      | 0,00   | 0,00   | 0,04  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>     |              | 54,56                | 39,67 | 109,845  | 727,71            | 0,65          | 30,50 | 0,11 | 3,88  | 193,90                    | 496,65 | 157,25 | 12,10 |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |              | 61,61                | 59,3  | 162,715  | 1131,82           | 0,8           | 34,5  | 0,31 | 5,18  | 238,76                    | 609,34 | 205,61 | 16,03 |

Сезон:осень-зима

Неделя: вторая, четвёртая

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

| № рец.   | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергет. ценности | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|----------|-------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|          |                             |              | Белки                | Жиры  | Углеводы |                   | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
|          | <b>ЗАВТРАК</b>              |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 125      | Каша манная молочная жидкая | 180          | 5,22                 | 7,56  | 26,1     | 193,32            | 0,03          | 0     | 0    | 1,1   | 12                        | 18     | 5      | 0,2   |
| 149      | Какао                       | 200          | 4,9                  | 5     | 32,5     | 194               | 0,06          | 0,54  | 0,04 | 0,4   | 172,2                     | 178,4  | 24,8   | 1     |
|          | Хлеб пшеничный              | 20           | 1,07                 | 0,11  | 6,93     | 23,13             | 0,02          | 0     | 0    | 0,22  | 2,86                      | 9,09   | 1,96   | 0,15  |
|          | Хлеб деревенский            | 20           | 1,32                 | 0,22  | 8,78     | 42,38             | 0,03          | 0     | 0    | 0,28  | 7                         | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
|          | Сыр порционно               | 15           | 4,6                  | 5,9   | 0        | 72                | 0,02          | 5     | 0    | 0     | 19                        | 16     | 12     | 2,3   |
|          | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>    |              | 17,11                | 18,79 | 74,31    | 524,83            | 0,16          | 5,54  | 0,04 | 2     | 213,06                    | 253,09 | 53,16  | 4,43  |
|          | <b>ОБЕД</b>                 |              |                      |       |          |                   |               |       |      |       |                           |        |        |       |
| 14/2008г | Салат из свежих овощей      | 60           | 1,20                 | 4,90  | 4,50     | 66,90             | 0,04          | 15,90 | 0,06 | 0,40  | 46,00                     | 55,00  | 15,00  | 0,80  |
| 60/2013  | Рассольник ленинградский    | 200          | 1,74                 | 4,10  | 13,28    | 96,98             | 0,06          | 5,41  | 0    | 1,5   | 27,11                     | 56,98  | 19,05  | 0,73  |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150          | 5,25                 | 6,15  | 35,25    | 265,35            | 0,06          | 0,0   | 0,0  | 2,25  | 36,00                     | 159,00 | 25,50  | 3,15  |
| 63/2008г | Гуляш                       | 100          | 13,90                | 6,50  | 4,00     | 130,10            | 0,12          | 0,90  | 0,0  | 0,60  | 17,00                     | 146,00 | 22,00  | 1,60  |
|          | Хлеб пшеничный              | 35           | 2,7                  | 0,28  | 17,33    | 82,64             | 0,039         | 0,0   | 0,0  | 0,385 | 7,00                      | 22,75  | 17,15  | 0,385 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный        | 30           | 1,98                 | 0,33  | 13,17    | 63,57             | 0,05          | 0,0   | 0,0  | 0,42  | 10,50                     | 47,40  | 14,10  | 1,17  |
| 261/2013 | чай с сахаром               | 200          | 0,2                  | 0,0   | 14,00    | 56,80             | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 12,00                     | 4,00   | 6,0    | 0,8   |
|          | Фрукт свежий (апельсин)     | 100          | 0,90                 | 0,20  | 9,50     | 43,40             | 0,04          | 60,00 | 0,0  | 0,20  | 34,00                     | 23,00  | 13,00  | 0,30  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>       |              | 27,87                | 22,46 | 111,03   | 805,74            | 0,41          | 82,21 | 0,06 | 5,76  | 189,61                    | 514,13 | 131,80 | 8,94  |
|          | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>       |              | 47,72                | 39,57 | 184,6    | 1275,45           | 0,59          | 91,28 | 0,14 | 6,9   | 393,16                    | 793,84 | 182,51 | 13,24 |