

**1-4 класс Понедельник (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак**Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой | 200 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,9 |
| Хлеб с сыром | 30/15 | 2/3,5 | 0,4/4,4 | 11,9/0 | 58,7/53,7 |
| Яблоко | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
|  |  | **13,8** | **16,4** | **82,3** | **531,4** |
| **Обед**Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| Запеканка картофельная | 200 | 23,5 | 14,1 | 26,4 | 416 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |
| **Итог:** |  | **36****49,8** | **33,7****51** | **92,3****174,6** | **816****1347,9** |

**1-4 класс Вторник (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак**Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 210 | 3,9 | 12,8 | 38,8 | 306,4 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3,5 | 11,1 | 91,1 |
| Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Хлеб в ассортименте | 20 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  |  | **15,6** | **16,8** | **67,1** | **480,7** |
| **Обед**Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 |
| Макароны обычные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 |
| Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226 |
| Соус красный | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| Кисель фруктовый, ягодный | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117 |
| **Итог:** |  | **27,3****42,9** | **26,3****43,1** | **95,3****162,4** | **730,9****1206** |

**1-4 класс Среда (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак**Каша дружба | 200 | 6,55 | 8,3 | 35,9 | 241,11 |
| Хлеб с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Банан чай | 150200 | 2,30,3 | 00,1 | 33,69 | 14337,9 |
|  |  | **11,15** | **8,8** | **90,4** | **480,71** |
| **Обед**Суп с клецками | 200 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| Рыба тушеная с морковью | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258,2 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,8 |
| Компот из кураги | 200 | 0,7 | 0 | 24,5 | 97,1 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4,9 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Винегрет | 60 | 1,6 | 5,26 | 12,8 | 102,89 |
| **Итог:** |  | **28,25****39,4** | **35,35****44,15** | **109,24****199,64** | **833,3****1314** |

**1-4 класс Четверг (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| ЗавтракТворожная запеканка с морковью | 200 | 18,6 | 15,9 | 36,4 | 363 |
| Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Чай черный байховый | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Хлеб в ассортименте | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  |  | **21** | **16,3** | **76,3** | **535,4** |
| **Обед**Щи из свежей капусты | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 |
| Плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 |
| Компот с фруктами | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Огурец в нарезке  | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| **Итог:** |  | **34****55** | **13,9****14,3** | **89,4****165,7** | **619****1154** |

**1-4 класс Пятница (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша пшеничная с изюмом | 210 | 8,3 | 10,8 | 44,5 | 308,6 |
| Батон с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 6,6 | 27,9 |
| Банан  | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 39,2 |
|  |  | **12,8** | **11,3** | **96,6** | **434,4** |
| **Обед**Суп с галушками и зеленым горошком | 200 | 2,8 | 2,6 | 12,8 | 86,6 |
| Тефтели рыбные | 80 | 10 | 11 | 18 | 110 |
| Каша гречневая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:**  |  | **31,7****44,5** | **21,3****32,6** | **116,1****212,7** | **664,7****1099** |

**1-4 класс Понедельник (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак** Омлет натуральный | 120 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 220 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,8 | 0,1 | 4,7 | 30 |
| Чай черный байховый | 200 | 0,07 | 0 | 15,31 | 61,62 |
| Хлеб с маслом, сыром | 3015/15 | 1,274,97 | 11,38,01 | 7,77,56 | 137122 |
|  |  | **19,75** | **37,49** | **38,31** | **570,62** |
| **Обед**Суп с домашней лапшой | 200 | 2,45 | 4,89 | 13,91 | 109,38 |
| Котлета со сложным гарниром (картофельное пюре + тушеная капуста)  | 8080100 | 10,681,52,6 | 11,7235,8 | 5,74107,8 | 176,757399,3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **21,83****41,58** | **26,11****63,6** | **85,95****124,26** | **669,03****1239,65** |

**1-4 класс Вторник (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша манная | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| Хлеб с маслом | 30 | 1,27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
| Мандарин  | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Какао | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
|  |  | **11,9** | **22,83** | **74,08** | **540,32** |
| **Обед**Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,6 | 4,9 | 5,3 | 72,1 |
| Плов с говядиной | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,12 | 0 | 21,5 | 85,07 |
| Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,3 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:**  |  | **30,55****54,88** | **26,39****48,22** | **85,81****159,89** | **701,24****1241,5** |

**1-4 класс Среда (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак** Каша пшенная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |
| Чай черный байховый с ягодами и мёдом | 200 | 0,20,3 | 00,1 | 99,3 | 37,939,2 |
| Хлеб с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 10058,7 |
|  |  | **10,9** | **12,2** | **67,7** | **523,8** |
| **Обед**Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,5 | 2,2 | 18,1 | 102 |
| Рыба запеченная (минтай) | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 |
| Кисель из апельсинов | 200 | 0,4 | 0.1 | 14,4 | 60 |
| Винегрет  | 100 | 7,1 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |
| Хлеб в ассортименте  | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,14 |
| **Итог:** |  | **23,3****34,2** | **38****52** | **81,4149,1** | **758,1****1397,15** |

**1-4 класс Четверг (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****Г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак** Сырники Соус молочный сладкий со сгущенным молоком | 14070 | 28,62 | 7,484,1 | 39,5911,2 | 340,3686,45 |
| Сок яблочный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
|  |  | **32,6** | **11,78** | **56,59** | **462,81** |
| **Обед** Суп рыбный с консервами | 200 | 6,62 | 8,31 | 21,28 | 184,48 |
| Курица тушеная с макаронами | 80150 | 15,75,52 | 9,45,29 | 3,335,32 | 211,08 |
| Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,54 | 3,07 | 4,5 | 77,02 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **32,98****65,58** | **26,77****38,55** | **110,9****167,49** | **852,18****978,03** |

**1-4 класс Пятница (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак** Каша ячневая | 200 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
| Булочка  | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,30 | 193 |
| Морс из свежих ягод | 200 | 0,11 | 0 | 21,7 | 84,69 |
| Хлеб в ассортименте | 30 | 2 | 0,3 | 12 | 58 |
|  |  | **14,05** | **10,64** | **108,54** | **582,56** |
| **Обед**Суп овощной | 200 | 1,93 | 5,86 | 12,59 | 115,24 |
| Рыба под маринадом | 140/70/70 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| Каша перловая | 200 | 6,2 | 0,8 | 46 | 212 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,7 | 5,04 | 4,8 | 64,14 |
| **Итог:** |  | **28,15****42,2** | **20,63****31,27** | **120,4****228,94** | **167,17****1349,7** |

**>14 лет Понедельник (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность****г** |
| **Завтрак** Каша кукурузная с клюквой | 200 | 7,3 | 10,7 | 44,2 | 302 |
| Хлеб с маслом, сыром | 301515 | 24,973,5 | 0,48,014,4 | 11,97,560 | 58,712253,7 |
| Чай черный байховый | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Яблоко  | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,8 |
|  |  | **18,57** | **24,31** | **92,66** | **652** |
| **Обед**Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 3,24 | 14 |
| Суп гороховый | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,79 |
| Запеканка картофельная с говядиной Соус сметанный | 250 | 29,4 | 30,1 | 33 | 520,3 |
| Компот смородиновый | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,8 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **37,1****55,87** | **34,89****59,2** | **101,54****194,2** | **864,28****1516,28** |

**>14 лет Вторник (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****Г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак**Каша молочная овсяная с курагой | 200 | 9,1 | 12,8 | 38,8 | 306,4 |
| Кофейный напиток с молоком  | 200 | 3,9 | 3,5 | 11,1 | 91,1 |
| Мандарин  | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Хлеб с маслом | 3015 | 4,97 | 8,01 | 7,56 | 112 |
|  |  | **18,57** | **24,41** | **67,76** | **544** |
| **Обед**Помидор в нарезке  | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| Суп из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,1 | 6,2 | 12,1 | 112,9 |
| Макароны отварные | 200 | 7,1 | 7,4 | 43,7 | 269,3 |
| Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| Соус красный | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,4 | 60 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:**  |  | **40****58,57** | **29,5****53,91** | **115,7****178,46** | **835,3****1379,3** |

**>14 лет Среда (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****Г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак** Каша дружба | 200 | 6,55 | 8,3 | 35,9 | 241,11 |
| Хлеб с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Банан  | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 9 | 37,9 |
|  |  | **11,15** | **8,8** | **90,4** | **480,71** |
| **Обед** Суп с клецками | 250 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| Рыба тушеная с морковью | 100 | 5,2 | 2,9 | 3,8 | 62 |
| Картофельное пюре | 200 | 1,91 | 0,57 | 16,7 | 160 |
| Компот из кураги | 200 | 0,7 | 0 | 24,5 | 97,1 |
| Винегрет  | 100 | 7,1 | 10,3 | 8,2 | 130,1 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:**  |  | **22,26****33,81** | **17,66****26,46** | **93,84****184,24** | **678,54****1159,25** |

**>14 лет четверг (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак** Творожная запеканка с морковью | 200 | 18,6 | 15,9 | 36,4 | 363 |
| Джем фруктовый | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 0,4 | 26,8 |
| Хлеб в ассортименте | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  |  | **21** | **16,3** | **76,3** | **535,4** |
| **Обед**Щи из свежей капусты | 250 | 3,23 | 9,78 | 11,4 | 142,6 |
| Плов с курицей | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 23,81 | 117,4 |
| Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **32,76****53,76** | **31,37****47,67** | **94,21****170,51** | **804,57****1339,9** |

**>14 лет Пятница (1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша пшеничная с изюмом | 210 | 8,3 | 10,8 | 44,5 | 308,6 |
| Батон с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Банан  | 150 | 2,3 | 0 | 22,6 | 39,2 |
|  |  | **12,8** | **11,3** | **96,6** | **434,4** |
| **Обед**Суп с галушками и зеленым горошком | 250 | 5,8 | 3,6 | 20,8 | 132 |
| Тефтели рыбные  | 80 | 16 | 11 | 18 | 110 |
| Каша гречневая | 200 | 11,64 | 7,24 | 60 | 350 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,1 | 25,6 | 106,4 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:**  |  | **38,14****50,94** | **22,94****33,94** | **148,2****244,8** | **815,4****1249,8** |

**>14 лет Понедельник (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак** Омлет натуральный  | 120 | 11,64 | 18,04 | 3,04 | 220 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,8 | 0,1 | 4,7 | 30 |
| Чай черный байховый | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| Хлеб с маслом и сыром | 301515 | 1,274,97 | 11,38,04 | 7,77,56 | 137122 |
|  |  | **19,75** | **37,49** | **38,31** | **570,62** |
| **Обед** Суп с домашней лапшой | 250 | 3,05 | 6,11 | 17,38 | 136,72 |
| Котлета со сложным гарниром | 80 | 10,68 | 11,72 | 5,7 | 176,75 |
| Картофельное пюре | 100 | 2,13 | 4,04 | 15,53 | 106,97 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,6 | 5,8 | 9,8 | 94,3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |
| Хлеб в ассортименте  | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **23,06****42,8** | **65,86****28,37** | **94,91****133,22** | **730,34****1300,96** |

**>14 лет Вторник (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**  | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша манная  | 200 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 |
| Хлеб с маслом | 30 | 1,27 | 11,3 | 7,7 | 137,5 |
| Мандарин | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Какао  | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
|  |  | **11,9** | **21,83** | **74,08** | **540,32** |
| **Обед**Борщ со свежей капустой и сметаной | 250 | 2 | 6,12 | 6,62 | 90,12 |
| Плов с говядиной | 250 | 30,41 | 25,86 | 42,13 | 522,96 |
| Кисель из свежих ягод  | 200 | 0,12 | 0 | 21,5 | 85,7 |
| Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,3 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **37,03****48,93** | **32,78****54,61** | **95,55****168,63** | **824,48****1347,44** |

**>14 лет Среда (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша пшенная | 200 | 8,3 | 11,6 | 37,5 | 288 |
| Чай черный байховый с ягодами и медом | 200 | 0,30,3 | 0,10,1 | 99,3 | 37,939,2 |
| Хлеб с повидлом | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  |  | **10,9** | **12,2** | **67,7** | **523,8** |
| **Обед** Винегрет  | 100 | 1,7 | 10,3 | 8,2 | 130 |
| Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 |
| Рыба запеченная  | 80 | 15,1 | 20 | 4,3 | 258 |
| Рис отварной  | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,7 | 300,24 |
| Кисель  | 200 | 0,4 | 0,4 | 14,4 | 60 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **29,21****40,11** | **40,74****52,94** | **126,16****193,86** | **989,23****1513,03** |

**>14 лет Четверг (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность** |
| **Завтрак**Сырники  | 140 | 28,6 | 7,48 | 39,59 | 340,36 |
| Соус молочный со сгущенным молоком | 70 | 2 | 4,1 | 11,2 | 86,45 |
| Сок яблочный | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 |
|  |  | **32,6** | **11,78** | **56,59** | **462,81** |
| **Обед**Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0,54 | 3,07 | 4,5 | 77,02 |
| Суп рыбный с консервами | 250 | 8,27 | 10,38 | 26,6 | 230,48 |
| Курица тушеная | 80 | 15,7 | 9,4 | 3,3 | 169 |
| Макароны отварные | 200 | 6,9 | 6,61 | 44,15 | 263,85 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 22,7 | 93,2 |
| Хлеб в ассортименте  | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| **Итог:** |  | **35,67****68,57** | **30,16****41,94** | **125,05****181,64** | **950,95****1413** |

**>14 лет Пятница (2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Масса****г** | **Белки****г** | **Жиры****г** | **Углеводы****г** | **Калорийность**  |
| **Завтрак**Каша ячневая | 200 | 7,23 | 6,67 | 39,5 | 246,87 |
| Булочка  | 60 | 4,71 | 3,67 | 35,3 | 193 |
| Морс из ягод  | 200  | 0,11 | 0 | 21,7 | 84,69 |
| Хлеб в ассортименте | 30 | 2 | 0,3 | 12 | 58 |
|  |  | **14,05** | **10,64** | **108,54** | **582,56** |
| **Обед**Суп овощной | 250 | 2,41 | 7,32 | 15,73 | 131,55 |
| Рыба под маринадом | 14070/70 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 |
| Каша перловая | 200 | 6,2 | 0,8 | 46 | 212 |
| Компот из чернослива | 200 | 0,8 | 0,2 | 25,7 | 108,1 |
| Хлеб в ассортименте | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,7 | 5,04 | 4,8 | 64,14 |
| **Итог:** |  | **28,68****42,68** | **22,09****32,73** | **129,84****238,38** | **793,48****1376** |