

63

№ 2, 2.1 от "24" 11 2023г.

СОГЛАСОВАНО

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"24"



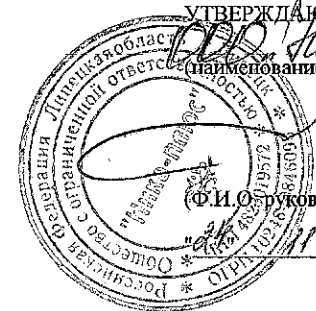
УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"24"

2023г



Орлов С.О.

Меню

двухнедельное обедов для питания

учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	20,10	138,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	738,5	22,32	21,51	84,75	670,51	29,94	0,30	785,30	144,88	64,20	268,73	63,00	5,13	793,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.печ,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	728,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,18	0,21	459,23	246,60	161,40	255,17	74,78	4,18	1020,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Насб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3,40	6,70	20,10	207,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	803,5	22,70	23,36	93,35	683,22	17,67	0,27	344,70	152,58	105,18	277,61	95,68	6,45	733,30	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Насб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	374
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	125,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	0,39	511
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	452
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	631
Итого:	723,5	22,39	17,39	109,18	671,72	8,78	4,52	414,94	228,98	282,64	144,89	46,96	4,28	479,09	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	520
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	685
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	758,5	19,57	21,96	88,74	734,22	26,68	0,29	550,93	336,86	140,96	355,13	109,94	4,21	1227,10	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	157,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	738,50	22,18	24,09	84,37	675,92	15,84	0,53	861,10	59,59	100,86	371,87	65,44	8,49	706,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цп,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	508
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	728,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,02	0,27	555,63	108,80	148,68	278,69	78,38	4,35	951,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цп,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	138
Капа гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	520
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	838,5	24,95	23,96	100,91	838,06	18,06	30,11	382,30	172,46	239,78	299,66	328,80	235,34	1115,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	343,00	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	701,5	20,80	15,03	73,80	748,62	24,36	0,31	622,56	31,18	90,58	300,23	77,14	5,55	1060,60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	728,5	26,77	28,38	115,77	826,12	5,18	0,42	600,80	23,00	97,96	282,77	66,84	5,69	699,70	

СОГЛАСОВАНО:

(подпись ответственного за питание)
(подпись ответственного за питание)



Меню

двухдневное завтраки и обеды для питания

детей-инвалидов специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного и среднего образования (рекомендуемая форма)

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	В3	В6	В12	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	
Кап. молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	302,00
Батон паровой выпеченный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21

Обед

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	В3	В6	В12	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00
Суп картофельный с овощами	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	0,03	7,34	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	20,72	25,90	0,78	0,98	387,60	484,50
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	433,00
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	714	793,5	21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	661,50	740,80	24,69	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,45	1049,30
Итого за день:	1101,50	1181,50	23,09	23,77	42,14	43,48	130,70	134,72	935,85	1015,15	24,62	26,13	10,32	10,34	0,25	0,26	56,17	56,17	163,89	177,12	339,76	374,15	294,16	299,34	5,80	5,80	1159,41

День 2

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	В3	В6	В12	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	
Кап. молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	302,00
Батон паровой выпеченный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	В1								В2									В3								В6								В12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
											С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1		В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	С	В1	В2	В3	А	С	Са	Р

Дет. 3

Заголовок	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Итого						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg		Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Наименование продукта																													
Какао молочное горькое/соевое с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон изюмный витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед											Витамины, мг																Минеральные вещества, мг										Жиры
	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		К										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше									
Наименование и продукция																																					
Витамин	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	47,58	47,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71,00								
Рассол из лимона с сахаром и лимонной кислотой	200/15	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	207,90	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110,00								
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431,00								
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00								
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н								
Итого:	678,5	728,5	22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	567,47	664,87	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38									
Итого за день:	1066,50	1116,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,37	942,77	13,02	13,02	0,18	0,18	0,07	0,07	20,00	20,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99									

Дет. 4

Заголовок	Выход,г		Белок,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лейцин						
									С		В1		В2		А		Са		Р		Мг			Fe		К			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Какао молочная сладкая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302,00
Батон изюмный витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед	Максимальные нормы																		Максимальные нормы, мг												Лейцин
	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергия		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг														
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1		В2		А	Са	Р		Мг		Fe		К							
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше					
Сладкое молоко с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	49,00		
Суп гороховый с зеленым	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,20	1,62	2,03	378,18	472,73	139,00		
Биточки с соусом	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	125,00	125,00	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	133,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00	374,00	452,00		
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00		
Напиток из абрикос	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631,00		
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н		
Итого:	698,5	778,5	20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	689,32	771,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	314,52	198,89	198,89	5,56	5,51	1444,73	1539,28			
Итого за день:	1086,50	1166,50	26,38	27,58	29,78	30,50	157,42	161,38	980,72	1063,02	49,91	56,57	8,75	8,80	0,33	0,35	30,16	30,14	140,51	147,63	409,26	409,26	154,92	160,88	7,58	7,93	1532,14	1626,69			

Доп.5
Загрузка:

Наименование продукта		Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								Лес/грн
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Св	Р	Мg	Fe	К												
Кап. мясная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00			
Батон мясной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н	6н	685,00			
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00	685,00				
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61				

Обла

№п/п	Наименование продукта	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										Лес/грн		
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Св	Р	Мг	Fe	К										
	Салат с мясом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	33,00
	Суп картофельный с мясом с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,05	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124,00
	Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	262,80	262,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	229,65	229,65	374,00
	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00
	Хлеб пшенично-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
	Итого:	713,5	793,5	18,41	18,99	17,35	20,65	72,49	76,69	650,97	713,77	34,77	38,35	10,28	10,29	0,20	0,21	30,04	30,04	127,75	136,42	294,21	170,69	92,30	97,25	4,05	4,21	1234,65	1310,99	
	Итого за день:	1101,5	1181,5	23,683	24,263	24,225	27,525	120,3	124,5	928,42	991,22	34,79	38,47	10,33	10,343	0,22	0,23	50,04	50,04	143,38	152,05	331,15	207,625	110,02	114,47	5,4	5,56	1287,26	1363,20	

2 месяца

Доп.1

Загрузка:

Наименование продукта	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								Лес/грн						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe	К										
Кап. молочная мясная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302,00
Батон мясной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обла

Наименование продукта	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг										Лес/грн		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Св	Р	Мг	Fe	К										
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00	43,00	
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139,00
Печенье тушеное в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	256,3	256,30	493,00
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н
Итого:	713,5	793,5	31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	674,91	757,21	44,83	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83	1294,49	1389,04	
Итого за день:	1101,5	1181,5	37,903	38,603	33,785	34,505	133,43	137,39	966,305	1048,61	44,85	51,511	10,537	10,602	0,3511	0,3661	69,5	69,5	148,05	155,66	262,32	279,7572	130,51	137,57	7,467	7,8517	1381,9	1476,45	

Дан. 2

Загрузка

Частные		Витамины, мг																Минеральные вещества, мг										Лес/гект	
Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Макаронные изделия с сыром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	76,50	76,50	334,00
Батон мясной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	60
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,40	412,40	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белок,г		Жир,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лес/гек				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Горошек консервированный	25	25	0,50	0,50	0,06	0,06	1,03	1,03	6,17	6,17	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	2,86	2,86	81,00
Борщ из свеклы капуста со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	168,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	38,50	38,50	140,00
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	3,56	3,56	499,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508,00
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,80	0,80	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	60
Итого:	709,5	783,5	21,54	22,66	24,85	26,19	88,70	91,66	623,03	718,43	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	5,00	22,14	22,14	64,30	64,30	396,27	396,27	283,92	283,92	9,58	9,58	311,92	311,82	
Итого за день:	1091,5	1171,5	28,323	29,513	38,665	40,005	149,05	152,01	1035,43	1130,83	37,03	37,03	8,74	8,74	5,03	5,03	57,74	57,74	109,53	109,53	491,51	491,51	325,04	325,04	11,79	11,79	397,13	397,03	

Дан. 3

Загрузка

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Среднее				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са		Р		Mg		Fe		K						
															7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каши манная, геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон мясной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	60
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Обед	Минеральные вещества, мг																Мед/г												
	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг							Минеральные вещества, мг											
	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	K	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше											
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	33,00
Суп Крестовский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110	110,00	330,00
Каши гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,08	0,08	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516	516,00	516,00
Пюре картофеля, соевый соус основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	293,84	293,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	60
Итого:	713,5	793,5	24,67	25,25	22,31	25,61	88,58	92,76	798,01	883,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	4,32	15,78	945,81	945,81
Итого за день:	1101,5	1181,5	30,723	31,303	31,225	34,525	132,61	136,81	1081,91	1167,51	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	86,9	86,9	153,21	153,21	81,545	81,04	5,67	5,67	17,13	998,42	998,42

Дет. 4
Завтрак

Запасы:	Выход,г		Белок,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергия,ккал		Витамины,мг								Минеральные вещества,мг								Лес/брок		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe	К										
Наименование продукции	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше									
Каши манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон изюмной вытиски (роллунный)	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00		
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

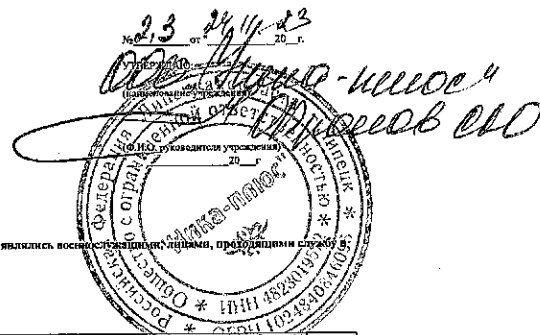
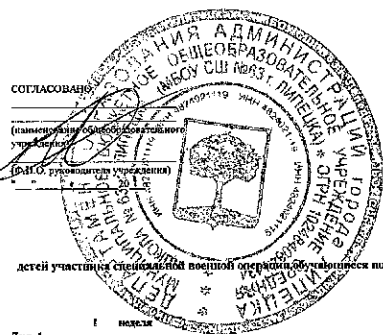
Обед	Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг										Масло, г
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Св	Р	Мг	Fe	К	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00
Суп куриный с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124,00
Жареное по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	343,00	343,00	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,36	1088,36	436,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:	673,5	723,5	19,47	20,15	15,22	16,56	61,18	65,20	543,21	573,61	23,28	26,96	10,28	10,29	0,34	0,35	18,83	18,83	93,80	102,47	379,03	388,56	98,16	102,61	6,13	6,29	1403,66	1479,60	
Итого за день:	1061,5	1111,5	24,74	25,42	22,05	23,43	108,99	113,01	820,65	851,05	23,3	26,98	10,33	10,34	0,36	0,37	38,83	38,83	109,43	118,1	415,97	425,49	115,38	119,83	7,48	7,64	1456,27	1532,21	

Дет. 5
Завтрак

Наименование продукта		Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Мед/б/р		
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Св		Р		Мд		Fe		К	12 лет и старше					
																7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочная пшенная с маслом сливочным		150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302,00
Батон изюмной вытиски (роллунный)		18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром		200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00		
Итого:		388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	15,02	15,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед

Обед	Питание										Минеральные вещества, мг										Жиры								
	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергия, ккал		C		B1		B2		A		Ca			P		Mg		Fe		K	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	
Пюре из свежих капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,50	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,06	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	
Торт (или в томатном соусе)	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	
Макарон отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,90	25,90	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	
Итого:	703,5	783,5	25,80	27,47	32,21	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,03	54,67	8,77	8,82	0,23	0,25	40,62	40,60	106,48	113,60	247,95	265,37	101,55	107,51	6,03	6,38	1167,73	1262,28	
Итого за день:	1091,5	1171,5	31,93	33,93	39,95	41,07	163,6	170,06	1105,12	1197,42	48,03	54,69	8,95	8,99	0,34	0,35	60,62	60,6	125,51	132,63	342,69	360,1075	143,37	149,33	8,05	8,395	1255,14	1340,69	



Меню
двухразовое завтраков и обедов для питания
детей участников специальной военной операции, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного и среднего образования, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, проходящими службу в
войсках национальной гвардии, и выполняли задачи в ходе СВО
(экономическая форма)

Наименование продукта		Выход, г		Белок, г		Жир, г		Углевод, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лактоза, г				
		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше		7-11 лет		12 лет и старше						
		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше							
Каша молочная рисовая с маслом		150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302,00
Батон нарезной витаминизированный		18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром		200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:		388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21	

Наименование продукта	Выход, г		Белок, г		Жир, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лактоза, г		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,09	10,09	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00
Суп вермишевый с мясом	200/4	250/4	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	0,03	7,54	0,06	0,10	0,03	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	387,60	484,50	132,00
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	1,69	1,69	433,00
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	0,00
Итого:	714	793,5	21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	661,50	740,80	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,65	1049,30	1146,20	
Итого за день:	1101,50	1181,50	25,09	25,77	42,14	43,48	130,70	134,72	935,85	1015,15	24,62	26,13	10,32	10,34	0,25	0,26	56,17	56,17	163,89	177,12	359,76	374,15	294,16	299,34	5,80	6,00	1062,51	1159,41	

Дети 2 Заказчик		Выход, г		Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Лактоза	
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Сa	P	Мg								Fe	K			
																	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			7-11 лет		12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302,00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	618
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21	

Объем	Выход,г		Белок,г		Жир,г		Углевод,г		Энергетическая		Витамины,мг												Минеральные вещества,мг										Мед/грам			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	Витамин А						Витамин В						Ca		P		Mg		Fe		K					
											С	В1	В2	В3	В6	В9	В12	В15	В17	В19	В20	В21	В22	В23	В24	В25	В26	В27	В28	В29	В30	В31		В32	В33	В34
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Икра рыбная	25	25	0,63	0,63	0,05	0,05	1,25	1,25	7,71	7,71	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140,00	140,00	0,01	0,01	0,01	0,01
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	168,00	0,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140,00	140,00	0,01	0,01	0,01	0,01		
Котлеты мясные с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	3,56	3,56	498,00	498,00	0,01	0,01	0,01	0,01		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,30	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520,00	520,00	0,01	0,01	0,01	0,01		
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01		
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01		
Итого:	703,5	783,5	21,67	22,79	24,84	25,18	88,92	91,88	624,57	719,97	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	247,44	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	434,10	434,10	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Итого за день:	1091,50	1171,50	26,94	28,06	31,72	33,06	134,73	139,69	902,02	997,42	26,63	26,63	8,43	8,43	4,93	4,93	47,39	47,39	76,12	76,12	363,68	363,68	213,65	213,65	7,48	7,48	519,31	519,31	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		

День 3

Запасы	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Д-Брен				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe			K			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Пашенное зерно	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Хлеб пшеничный с высоким содержанием	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	61
Батон нарезной витаминизированный	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Чай с сахаром	382	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед	Витаминный состав										Минеральный состав										Лес/брен								
	Витамин С		Витамин В1		Витамин В2		Витамин А		Витамин С		Витамин В1		Витамин В2		Витамин А		Витамин С		Витамин В1			Витамин В2		Витамин А					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше				
Выпеченные продукты	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Шиповник	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71,00
Рассол из квашеной капусты со специями и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	207,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110,00
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	0,00	0,00	431,00	431,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	61
Итого:	678,5	728,5	22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	507,47	664,87	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38	
Итого за день:	1066,50	1116,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,37	942,77	13,02	13,02	0,18	0,18	0,07	0,07	20,00	20,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99	

День 4

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг												Минеральные вещества, мг								Лесбрен
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Хлеб молочный пшеничный с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302,00		
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	61		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00		
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41			

Обла	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лесбрен				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	В1		В2		С		Р		Мg		Fe		K						
											12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Наименование продукта																													
Салат морковный с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	49,00
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139,00
Витамин с сахаром	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	125,00	125,00	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	133,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00	374,00	452,00
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	61
Итого:	698,5	778,5	20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	689,32	771,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	319,89	113,10	119,06	5,56	5,91	1444,73	1539,28	
Итого за день:	1086,50	1166,50	26,88	27,58	29,78	30,50	157,42	161,38	980,72	1063,02	49,91	56,57	8,75	8,80	0,33	0,35	50,16	50,14	140,51	147,63	409,26	393,63	134,92	140,88	7,58	7,93	1532,14	1626,69	

День 5
Завтрак

Заготовки	Выход, г		Белок, г		Жир, г		Углевод, г		Энергетическая, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Асбест, г					
	Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К						
Каши манная молочные с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,36	23,36	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	9,00	9,00	685,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Обед	Витаминизированный										Минерализованный										Лактоза								
Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	33,00	
Суп картофельный с мясом и овощами	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,89	303,74	379,68	124,00
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	262,90	262,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	229,65	229,65	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,38	1,38	0,00	0,00	6,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	713,5	793,5	18,41	18,99	17,35	20,65	72,49	76,69	650,97	713,77	34,77	38,45	10,28	10,29	0,20	0,21	30,04	30,04	127,75	136,42	294,21	170,69	92,80	97,25	4,03	4,24	1234,65	1710,59	
Итого за день:	1101,5	1181,5	23,683	24,263	24,225	27,525	120,3	124,5	928,42	991,22	34,79	38,47	10,33	10,343	0,22	0,23	60,04	60,04	143,38	152,05	331,15	207,625	110,02	114,47	5,4	5,56	1287,20	1763,20	

2 десерт
День 1
Завтрак

Запчасти	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергия, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лактоза																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	В1	В2	А	С	Р	Са	Мg	Fe	К																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Паштетное мясо продукта																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

Обед

Обоз.	Выход										Углеводы										Энергетическая		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг										Жиры
	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		К												
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше											
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00									
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139,00									
Пюре картофельное в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	256,3	256,30	493,00								
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520,00								
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00									
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6,00									
Итого:	713,5	793,5	31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	674,91	797,21	44,83	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,73	5,43	5,83	1294,49	1389,04									
Итого за день:	1101,5	1181,5	37,903	38,363	33,785	34,505	133,43	137,39	966,325	1048,61	44,85	51,511	10,557	10,602	0,3511	0,3661	69,5	69,5	148,05	155,66	362,32	379,7572	130,51	137,47	7,4407	7,8517	1381,9	1476,45									

Лист 2

Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин		Витамин	
---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--

Лист 3

Обед											Минеральные вещества, мг														Эквивалент				
	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетический		Витамины, мг				A		Ca		P		Mg		Fe			K			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше					
Наименование продукта																													
Горошек консервированный	25	25	0,50	0,50	0,06	0,06	1,03	1,03	6,17	6,17	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	2,86	2,86	81,00
Борщ из свежей капусты со сметаной и маслом	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	168,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	38,50	38,50	140,00
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	3,56	3,56	498,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508,00
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	61
Итого:	703,5	783,5	21,34	22,66	24,85	26,19	88,70	91,66	623,03	718,43	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	5,00	22,14	22,14	64,30	64,30	396,27	396,27	283,92	283,92	9,58	9,58	311,92	311,82	
Итого за день:	1691,5	1171,5	28,33	29,51	38,66	40,05	149,05	152,01	1035,43	1130,83	37,03	37,03	8,74	8,74	5,03	5,03	57,74	57,74	109,53	109,53	491,51	491,51	325,04	325,04	11,79	11,79	397,13	397,03	

Лист 3

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Несбрен			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P			Mg				K		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон из белой пшеницы высшего сорта	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	61
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Лист 3

Обед	Витамины, мг																Минеральные вещества, мг								Несбрен					
	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энергетическая		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg			Fe		K		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Наименование продукта																														
Салат с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	33,00	
Суп Кростовский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,05	0,95	11,10	110,00	110,00	
Каша гречневая рассычатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516	516,00	516,00	
Пюре картофельное, соевое (сметаной)	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,88	0,37	11,83	267,00	267,00	508,00	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:	713,5	793,5	24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	798,01	883,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	17,98	945,81	945,81		
Итого за день:	1101,5	1181,5	30,73	31,33	31,22	34,52	132,61	136,81	1081,91	1167,51	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	86,9	86,9	153,21	153,21	81,54	81,04	5,67	17,13	998,42	998,42		

Дан. 4

Витамин	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин		
											C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Пшеничные продукты																													
Каши злачные молочные с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302,00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	60
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед	Минеральные вещества, мг																				Лейцин								
	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг																		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше									
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше							
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43,00
Суп вермишелевый с овощами	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	196,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124,00
Жареное по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	343,00	343,00	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,36	1088,36	436,00
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	60
Итого:	673,5	723,5	19,47	20,15	15,22	16,56	61,18	65,20	543,21	573,61	23,28	26,98	10,28	10,29	0,34	0,35	18,83	18,83	92,80	102,47	379,03	388,56	98,16	102,61	6,13	6,29	1403,66	1479,60	
Итого за день:	1061,5	1111,5	24,74	25,423	22,095	23,435	108,99	113,01	820,635	891,035	23,3	26,98	10,33	10,343	0,36	0,37	38,83	38,83	109,43	118,1	415,97	425,495	115,38	119,83	7,48	7,64	1456,27	1532,24	

Дан. 5

Загрузка		Витаминный, мг										Минеральные вещества, мг										Лейцин							
Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каши молочные с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302,00
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	60
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685,00
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обоз	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг								Минеральные вещества, мг								Лейцин																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			С	В1		В2		А		Ск		Р		Mg		Fe		K																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Наименование продукта																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

№ 25 от 24.11.2022 г.



Меню
двухдневные обеды для питания
учащихся по образовательным программам среднего и общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)
(рекомендуемая форма) с родительской платой

1 неделя

День 1
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	793,5	21,35	36,03	83,43	741,51	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	

День 2
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Икра кабачковая	25	0,63	0,05	1,25	7,71	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	783,5	21,80	25,45	90,39	719,27	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	

День 3
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,72	5,36	16,08	207,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	728,5	22,45	27,28	84,40	693,52	12,42	0,25	379,70	147,83	96,58	273,76	88,93	4,32	477,90	

День 4
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	49
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Виточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	125,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	0,39	452
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	778,5	22,52	22,33	110,09	751,62	8,79	12,62	498,69	259,36	287,69	153,82	50,99	4,46	532,34	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	793,5	18,54	17,96	73,96	713,77	30,73	10,27	615,08	340,84	141,41	351,06	111,97	4,23	1263,35	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушенная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	379,10	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	793,50	31,99	26,75	84,01	737,21	16,32	0,34	937,35	401,09	110,11	380,81	68,25	8,57	735,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Горошек консервированный	25	0,50	0,06	1,03	6,17	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	783,5	21,67	25,46	90,17	718,43	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Пыльца отварная, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	778,5	24,80	22,92	90,03	883,61	12,11	40,08	440,05	197,84	228,83	297,59	323,83	233,32	891,15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по-домашнему	200	13,35	7,35	16,20	343,00	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	723,5	19,60	15,83	62,65	573,61	24,84	0,30	621,95	31,49	96,41	297,47	77,61	5,41	1072,25	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	49
Шницель из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6,32	4,48	17,84	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	6/н
Итого:	783,5	26,02	32,92	116,18	906,02	5,19	8,52	684,55	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	

День 3

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,72	5,36	16,08	165,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	653,5	20,30	24,70	78,41	607,37	11,15	0,15	182,60	147,45	78,89	249,09	92,63	4,40	402,51	

День 4

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	49
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	125,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	0,90	452
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	668,5	22,39	21,72	108,62	624,42	8,66	12,52	302,89	259,36	275,61	136,05	58,41	5,13	478,95	

День 5

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	18,41	17,35	72,49	613,17	30,60	10,17	419,28	340,84	129,33	333,29	119,39	4,90	1209,45	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,18	25,42	82,06	610,01	16,19	0,44	741,55	59,90	98,03	363,04	75,67	9,24	681,25	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Горошек консервированный	25	0,50	0,06	1,03	6,17	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	21,54	24,84	88,71	585,23	15,35	8,21	341,05	102,63	142,80	243,78	97,04	4,43	885,50	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыпленок отварный, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	24,67	22,31	88,56	737,41	11,98	39,99	244,25	197,84	216,76	279,81	331,25	233,99	837,25	

День 4

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	633,5	17,80	14,30	59,15	495,52	23,89	0,27	172,61	17,17	87,13	344,81	97,31	6,25	1253,16	

День 5

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Нсб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	49
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	6,32	4,48	17,84	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	25,89	32,31	114,71	764,82	5,06	8,42	488,75	53,38	90,93	273,93	78,29	6,54	699,05	

63

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

20 г.

Меню
двухнедельное завтраков и обедов для питания
учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, обучающихся по образовательным программам начального общего, среднего и основного образования в муниципальных общеобразовательных организациях
(рекомендуемая форма)

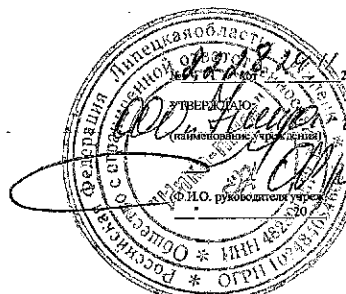
День 1

Завтрак

Зап.группы	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая,		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Хлеб/брен		
											С		В1		В2		А		Са		Р		Мg			Fe	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Несб/гр
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe									
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43						
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132
Мясо тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	217,50	217,50	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	433
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб пшенично-ржаной	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:	744	823,5	30,72	31,40	43,17	44,51	112,41	116,43	926,21	1005,51	24,63	26,14	11,26	11,28	0,26	0,27	36,17	36,17	231,06	244,29	301,99	316,38	266,44	271,62	4,45	4,45	
Итого за день:	1131,50	1211,50	34,59	35,27	49,89	51,23	161,15	165,17	1200,56	1279,86	24,65	26,16	11,30	11,32	0,28	0,29	56,17	56,17	254,69	267,92	360,13	374,52	294,16	299,34	5,80	6,00	



День 2

Завтрак

Завтрак	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						№сборн.		
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	

Обед

Обл Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергет.к-л		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Кб/ре
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Икра кабачковая	25	25	0,63	0,63	0,05	0,05	1,25	1,25	7,71	7,71	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленым	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	168,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Кондитерское изделие про-то про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	733,5	813,5	31,17	32,29	32,59	33,93	119,37	122,33	888,37	983,97	26,64	26,64	9,28	9,28	4,93	4,93	27,39	27,39	140,79	140,79	247,81	247,81	160,23	160,23	5,31	5,31	
Итого за день:	1121,50	1201,50	36,44	37,56	39,47	40,81	167,18	170,14	1166,02	1261,42	26,66	26,66	9,41	9,41	4,96	4,96	47,39	47,39	166,92	166,92	364,05	364,05	213,65	213,65	7,48	7,48	

День 3

Завтрак

Загрузка	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Кбж/рцн
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Обед	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Ккал/реп
	Наименование продукта		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Винегрет	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	207,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Итого:	778,5	828,5	22,32	23,40	33,97	35,31	92,73	96,75	614,47	711,87	13,03	13,03	1,11	1,11	0,08	0,08	0,00	0,00	163,90	163,90	188,03	188,03	81,83	81,83	6,23	6,23	
Итого за день:	1166,50	1216,50	28,07	29,15	42,29	43,63	137,34	141,36	892,37	989,77	13,05	13,05	1,16	1,16	0,10	0,10	20,00	20,00	179,53	179,53	224,97	224,97	81,83	81,83	6,23	6,23	

День 4

Завтрак	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергия, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/рек				
											С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Обед	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергия,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№б/рек				
	Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			
										7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Салат морков. с сахаром	25	25	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	31.00	31.00	0.01	0.01	8.10	8.10	0.00	0.00	0.12	0.10	3.00	2.50	0.13	0.11	6.60	5.50	0.36	0.30	49
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2.80	3.50	2.88	3.60	15.84	19.80	133.60	167.00	26.65	33.31	0.18	0.23	0.06	0.08	0.00	0.00	30.46	38.08	69.74	87.18	28.24	35.30	1.62	2.03	139
Выпечка с соусом	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	125.00	125.00	1.88	1.88	0.06	0.06	0.05	0.05	4.54	4.54	25.20	25.20	133.05	13.05	25.95	25.95	0.51	0.51	452
Макароны отварные	150	180	5.10	5.10	9.15	9.15	34.20	34.20	244.50	293.40	18.15	18.15	0.14	0.14	0.11	0.11	25.50	25.50	36.98	36.98	86.60	86.60	27.75	27.75	1.01	1.01	332
Напиток из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	3.20	3.20	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Итого:	716,5	796,5	22,19	22,89	22,65	23,37	115,78	119,74	736,72	819,02	49,89	56,55	8,59	8,64	0,22	0,24	30,16	30,14	127,42	134,54	320,46	204,83	123,54	129,50	6,36	6,71	
Итого за день:	1104,50	1184,50	28,23	28,93	30,30	31,02	166,67	170,63	1028,12	1110,42	49,91	56,57	8,77	8,82	0,33	0,35	50,16	50,14	146,45	153,57	415,20	299,57	163,36	171,32	8,38	8,73	

День 5

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№б/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	3,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Обед	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/рек					
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Свекла с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	33
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	262,80	262,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	0,00	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Кондитерское изделие про-то про-ла	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	743,5	811,5	27,91	28,49	25,10	28,40	102,94	107,14	914,97	977,77	16,65	20,33	11,15	11,16	0,14	0,15	24,79	24,79	0,00	182,94	191,61	268,93	145,41	81,39	85,84	3,57	3,73	
Итого за день:	1131,5	1199,5	33,18	33,76	31,98	35,28	150,75	154,95	1192,42	1255,22	16,67	20,35	11,20	11,21	0,16	0,17	44,79	44,79	0,00	198,57	207,24	305,87	182,35	98,61	103,06	4,92	5,08	

2 недели
День 1

Наименование продукта	Выход		Белок		Жир		Углевод		Энерг. ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№б/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/п
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энерг. ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						№б/рек		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	493
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	332
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/п
Итого:	713,5	793,5	41,36	42,06	33,89	34,61	112,99	116,95	938,91	1021,21	44,86	51,52	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	219,82	227,43	267,95	285,39	88,69	95,75	5,43	5,83	
Итого за день:	1101,5	1181,5	47,40	48,10	41,54	42,26	163,88	167,84	1230,31	1312,61	44,88	51,54	11,54	11,58	0,38	0,40	69,50	69,50	238,85	246,46	362,69	380,13	130,51	137,57	7,45	7,85	0

День 2

Завтрак		Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энцел,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Мес/рец	
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Макаронь залечёные с саром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	334
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,40	412,40	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	

Обед

Обед	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энцел,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Мес/рец
											С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Горошек консервированный	25	25	0,50	0,50	0,06	0,06	1,03	1,03	6,17	6,17	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	81
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	168,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:	733,5	813,5	31,04	32,16	32,60	33,94	119,15	122,11	887,03	982,43	26,64	26,64	9,50	9,50	5,03	5,03	22,14	22,14	155,10	155,10	396,64	396,64	283,92	283,92	9,58	9,58	
Итого за день:	1121,5	1201,5	37,893	39,01	46,415	47,755	179,503	182,46	1299,43	1394,83	37,06	37,06	9,72	9,72	5,06	5,06	57,74	57,74	200,33	200,33	491,88	491,88	325,04	325,04	11,79	11,79	

День 3

Завтрак		Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энцел,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Мес/рес
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685	
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35		

Обед

Обед	Витамины, мг																Минеральные вещества, мг								Мес/реци		
Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энцел,ккал.		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	33
Суп Крестянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:	813,5	893,5	25,07	25,65	29,61	32,91	98,36	102,56	845,01	930,61	8,33	8,33	12,40	12,40	11,95	99,07	42,11	23,21	162,07	162,07	116,64	116,64	64,33	63,82	4,32	4,32	
Итого за день:	1201,5	1281,5	31,123	31,7	38,525	41,825	142,413	146,61	1128,91	1214,51	8,35	8,35	12,45	12,45	11,97	99,09	62,11	43,21	177,7	177,7	153,58	153,58	81,545	81,04	5,67	5,67	

День 4

Завтрак

Завтрак		Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энерг.ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/реци			
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводг		Энерг.ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лактоза				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124		
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	343,00	343,00	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	436		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Итого:	691,5	741,5	20,82	21,50	15,74	17,08	70,43	74,45	590,61	621,01	23,28	26,96	10,30	10,31	0,34	0,35	18,83	18,83	99,74	108,41	384,97	394,50	108,60	113,05	6,93	7,09			
Итого за день:	1079,5	1129,5	26,09	26,77	22,62	23,96	118,24	122,26	868,06	898,46	23,30	26,98	10,35	10,36	0,36	0,37	38,83	38,83	115,37	124,04	421,91	431,44	125,82	130,27	8,28	8,44			

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Рекомендуемая суточная норма				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/реци				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морков с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	49
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Тфтели в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	462
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:	733,5	813,5	35,39	36,97	40,06	41,18	145,16	149,62	1077,72	1170,02	48,04	54,70	9,75	9,80	0,26	0,28	40,62	40,60	197,28	204,40	248,32	265,74	101,55	107,51	6,03	6,38	
Итого за день:	1121,5	1201,5	41,43	43,01	47,71	48,83	196,05	200,51	1369,12	1461,42	48,06	54,72	9,93	9,98	0,37	0,39	60,62	60,60	216,31	223,43	343,06	360,48	143,37	149,33	8,05	8,40	