Подписан: МАОУ ГИМНАЗИЯ №69 Г. ЛИПЕЦКА
DN: CN=МАОУ ГИМНАЗИЯ №69 Г. ЛИПЕЦКА, SN=ПОПОВ, G=ВИКТОР АЛЕКСЕЕВИЧ, C=RU, S=48 Липецкая область, L=Липецк, STREET=6-р Есенина 7 а, ИНН=004824005269, O=МАОУ ГИМНАЗИЯ №69 Г. ЛИПЕЦКА, OGRN=1024840845226, SNILS=[illegible], E=school69@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Дата: 2021.03.22 20:56:14+03:00

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназии №69 г. Липецка

_____ **В.А. Попов**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Ника-плюс"

ИНН 4823019572 КПП 482401001

_____ **С.Ю.Фролов**

Приложение №

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков, обедов для двухразового питания на 2021 г для льготной (Дети с ОВЗ и инвалиды) категории учащихся 7-10 лет и 11-18 лет в Муниципальном автономном учреждение гимназии №69 имени С. Есенина г. Липецка.

Липецк

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10 лет Р	11-18 лет Р	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
3	Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	20/18	8,35	8,35	9,03	9,03	15,00	15,00	407,27	407,27	0,053	0,053	0,160	0,160	0,053	0,053	0,080	0,080	109,173	109,173	48,840	48,840	6,600	6,600	0,467	0,467
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	3,10	3,10	20,70	20,70	198,00	198,00	0,030	0,030	0,980	0,980	0,030	0,030	0,000	0,000	90,800	90,800	0,370	0,370	0,000	0,000	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			12,35	12,35	12,13	12,13	50,70	50,70	663,27	663,27	0,08	0,08	1,16	1,16	0,08	0,08	0,08	0,08	201,26	201,26	50,81	50,81	7,48	7,48	0,68	0,68

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10 лет Р	11-18 лет Р	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
405	Салат из белокочанной капусты	50	50	1,18	1,18	4,64	4,64	5,43	5,43	73,00	73,00	0,010	0,010	3,950	3,950	0,650	0,813	0,320	0,400	10,630	10,625	15,350	15,350	19,320	19,325	0,290	0,288
137	Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	117,60	147,00	0,020	0,020	24,760	30,95	1,680	2,100	0,170	0,210	26,080	32,600	242,780	303,48	16,800	21,000	0,580	0,730
439	Печень тушенная в соусе	40/40	40/40	9,00	9,00	9,06	9,06	2,60	2,60	108,00	108,00	0,012	0,012	35,640	35,64	0,000	0,000	0,000	0,000	26,240	26,240	196,000	196,000	13,340	13,340	3,960	3,960
511	Рис отварной	175	175	4,20	4,20	10,50	10,50	15,75	15,75	351,75	351,75	0,000	0,000	0,058	0,060	0,875	0,880	0,350	0,350	6,440	6,440	96,250	96,250	31,535	31,540	0,653	0,650
	Творожок 2,5% ж	55	55	4,25	4,25	4,45	4,45	13,10	13,10	197,00	197,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,240	0,240	0,000	0,000	135,000	135,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,080	0,080	20,000	20,000	0,000	0,000	0,340	0,340	16,000	16,000	56,000	56,000	84,000	84,000	1,200	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			25,88	26,58	32,51	33,22	105,62	109,58	1083,75	1113,15	0,17	0,17	84,41	90,60	3,45	4,03	1,20	1,32	237,95	244,47	640,91	701,61	195,86	200,07	9,07	9,21
	ВСЕГО:			38,23	38,92	44,63	45,35	156,32	160,28	1747,02	1776,42	0,26	0,26	85,57	91,76	3,53	4,12	1,28	1,40	439,22	445,73	691,72	752,42	203,34	207,55	9,74	9,89

День 2 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,070	0,070	0,670	0,670	0,750	0,750	0,000	0,000	139,400	139,400	136,800	136,800	27,930	27,930	0,540	0,540
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	18/5/10	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156,00	156,00	0,050	0,050	0,100	0,100	20,000	20,000	0,000	0,000	10,900	10,900	29,400	29,400	11,300	11,300	0,870	0,870
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Итого:			12,45	12,45	21,41	21,41	83,61	83,61	539,60	539,60	0,12	0,12	4,83	4,83	20,75	20,75	0,00	0,00	165,46	165,46	173,34	173,34	44,83	44,83	1,99	1,99

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	50	1,20	1,20	3,80	3,80	6,50	6,50	66,00	66,00	0,03	0,03	5,20	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,11	12,11	21,19	21,19	10,90	10,90	0,36	0,36
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	0,010	0,016	10,290	12,860	0,070	0,090	0,080	0,100	7,780	9,720	28,770	35,960	15,640	19,550	0,580	0,720
499	Биточки из филе цыпленка	60	60	17,64	17,64	10,02	10,02	4,14	4,14	207,68	207,68	0,120	0,120	0,390	0,390	0,000	0,000	0,000	0,000	20,640	20,640	164,730	164,730	22,950	22,950	1,995	1,995
520	Картофельное пюре	175	175	6,30	6,30	15,05	15,05	28,35	28,35	220,50	220,50	0,130	0,130	3,660	3,660	0,040	0,040	0,180	0,180	64,260	64,260	95,680	95,680	27,230	27,230	0,860	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	не менее 100	1,10	1,10	0,00	0,00	14,70	14,70	62,00	62,00	0,000	0,000	16,690	16,690	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	16,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,206	0,206
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,006	0,006	3,200	3,200	0,000	0,000	0,400	0,400	14,220	14,220	2,140	2,140	4,140	4,140	0,480	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			32,91	33,59	35,21	36,55	116,47	120,49	874,18	901,58	0,35	0,35	39,43	42,00	0,11	0,13	0,68	0,70	153,05	154,99	347,04	354,23	111,72	115,63	6,86	7,00
	ВСЕГО:			45,36	46,04	56,62	57,96	200,08	204,10	1413,78	1441,18	0,47	0,47	44,26	46,83	20,86	20,88	0,68	0,70	318,51	320,45	520,38	527,57	156,55	160,46	8,85	8,99

День 3 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
	Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	6,70	6,70	5,50	5,50	50,10	50,10	352,00	352,00	0,290	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	82,600	82,600	237,300	237,300	26,000	26,000	2,600	2,600
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			6,90	6,90	5,50	5,50	65,10	65,10	410,00	410,00	0,29	0,29	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	83,89	83,89	238,90	238,90	26,88	26,88	2,81	2,81

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,00	45,00	0,000	0,000	10,000	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,000	18,000	12,000	12,000	0,000	0,000	0,100	0,100
137	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	200/1	250/1	2,88	3,60	3,60	4,50	22,40	28,00	96,00	120,00	0,020	0,030	11,170	13,960	0,020	0,020	0,160	0,200	9,600	12,000	22,800	28,500	15,970	19,960	0,640	0,800
433	Мясо тушеное	40/40	40/40	11,76	11,76	9,06	9,06	9,60	9,06	218,00	218,00	0,08	0,08	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	175	13,30	13,30	12,60	12,60	48,13	48,13	414,75	414,75	0,105	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	11,725	11,730	21,653	21,650	16,100	16,100	147,035	147,040	4,923	4,920
366	Запеканка из творога, соус ягодный	70/20	70/20	17,10	17,10	12,20	12,20	15,45	15,45	243,90	243,90	0,030	0,030	0,210	0,210	0,030	0,030	0,000	0,000	110,200	110,200	143,600	143,600	15,150	15,150	0,440	0,440
648	Кисель ягодный из концентрата	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	42,20	42,20	162,00	162,00	0,00	0,00	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			49,59	50,31	40,49	41,39	160,93	165,99	1291,05	1316,05	0,29	0,30	36,64	39,43	0,05	0,05	11,91	11,95	195,28	197,67	338,85	344,55	225,32	229,31	9,97	10,12
	ВСЕГО:			56,49	57,21	45,99	46,89	226,03	231,09	1701,05	1726,05	0,58	0,59	36,66	39,45	0,05	0,05	11,91	11,95	279,17	281,56	577,75	583,45	252,20	256,19	12,78	12,93

День 4 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,000	0,000	0,900	0,900	0,000	0,000	0,000	0,000	96,230	96,230	139,820	139,820	39,660	39,660	0,920	0,920
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Итого:			11,31	11,31	18,00	18,00	65,30	65,30	431,00	431,00	0,02	0,02	4,96	4,96	0,00	0,00	0,02	0,02	117,33	117,33	158,63	158,63	55,70	55,70	2,30	2,30

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
16	Винегрет	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,010	0,008	8,100	8,100	0,000	0,000	0,120	0,100	3,000	2,500	0,130	0,113	6,600	5,500	0,360	0,300
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/1	250/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	0,120	0,150	7,680	9,600	0,020	0,020	0,080	0,100	18,050	22,560	41,570	51,960	22,210	27,760	1,270	1,590
487	Цыплята отварные, соус красный основной	60/40	60/40	8,34	8,34	3,90	3,90	2,40	2,40	127,00	127,00	0,050	0,050	0,370	0,370	0,000	0,000	0,170	0,170	11,830	11,830	98,950	98,950	21,110	21,110	2,210	2,210
516	Макароны отварные	175	175	11,03	11,03	13,65	13,65	49,70	49,70	344,40	344,40	0,105	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	3,675	3,680	13,043	13,040	123,900	123,900	9,800	9,800	2,240	2,240
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	50	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	198,00	198,00	0,030	0,030	0,980	0,980	0,030	0,030	0,000	0,000	90,800	90,800	0,370	0,370	0,000	0,000	0,000	0,000
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,006	0,006	3,200	3,200	0,000	0,000	0,000	0,000	14,220	14,220	2,140	2,140	4,140	4,140	0,480	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			39,94	41,52	35,81	36,93	161,09	165,55	1159,40	1202,80	0,37	0,41	20,33	22,25	0,05	0,05	4,07	4,07	168,51	172,51	301,59	311,96	94,72	99,17	8,94	9,20
	ВСЕГО:			51,25	52,83	53,81	54,93	226,40	230,86	1590,40	1633,80	0,39	0,43	25,29	27,21	0,05	0,05	4,09	4,09	285,84	289,84	460,22	470,59	150,42	154,87	11,24	11,50

День 5 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
340	Омлет натуральный	50/3	50/3	10,00	15,00	16,70	25,05	1,90	2,85	295,00	443,00	0,030	0,040	0,000	0,000	47,000	62,700	0,650	0,870	96,000	128,000	30,090	40,120	5,900	7,870	0,350	0,470
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			11,55	16,55	17,22	25,57	26,15	27,10	400,40	548,40	0,05	0,06	0,02	0,02	47,00	62,70	0,67	0,89	103,23	135,23	43,36	53,39	17,22	19,19	1,36	1,48

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
32	Салат из моркови с сахаром	50	50	0,93	0,93	2,57	2,57	4,13	4,13	43,50	43,50	0,020	0,020	13,130	13,130	0,000	0,000	0,060	0,060	4,800	4,800	0,090	0,090	7,200	7,200	0,320	0,320
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	0,010	0,016	11,580	14,480	1,360	1,700	0,160	0,200	19,230	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,850
391	Рыба отварная	60	60	9,36	9,36	5,40	5,40	5,60	5,60	197,00	197,00	0,060	0,060	0,240	0,240	41,250	41,250	0,480	0,480	39,680	39,680	136,000	136,000	19,750	19,750	0,700	0,700
520	Картофельное пюре	175	175	6,30	6,30	15,05	15,05	28,35	28,35	220,50	220,50	0,128	0,130	3,663	3,660	0,035	0,040	0,175	0,180	64,260	64,260	95,678	95,680	27,230	27,230	0,863	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	не менее 100	1,10	1,10	0,00	0,00	14,70	14,70	62,00	62,00	0,000	0,000	16,690	16,690	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	16,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,206	0,206
634	Компот из ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	35,40	35,40	140,00	140,00	0,010	0,010	1,000	1,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,900	3,900	11,000	11,000	2,000	2,000	0,210	0,210
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			26,62	27,74	29,36	30,70	121,52	124,48	885,80	913,40	0,28	0,29	46,30	49,20	42,65	42,99	0,90	0,94	165,91	170,72	302,00	308,17	101,70	105,36	5,36	5,53
	ВСЕГО:			38,17	44,29	46,58	56,27	147,68	151,59	1286,20	1461,80	0,33	0,35	46,32	49,22	89,65	105,69	1,57	1,83	269,14	305,95	345,36	361,56	118,92	124,55	6,72	7,01

День 6 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,50	323,50	0,060	0,060	0,680	0,680	0,600	0,600	0,000	0,000	137,850	137,850	130,640	130,640	25,490	25,490	0,400	0,400
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			11,31	11,31	18,00	18,00	65,30	65,30	430,90	430,90	0,08	0,08	4,74	4,74	0,60	0,60	0,02	0,02	158,95	158,95	149,45	149,45	41,53	41,53	1,78	1,78

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
576	Салат из моркови с сахаром	50	50	0,55	0,55	0,10	0,10	1,90	1,90	12,00	12,50	0,015	0,015	12,880	12,875	0,430	0,425	0,050	0,050	23,280	23,275	16,800	16,800	9,440	9,438	0,300	0,300
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	250/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	0,010	0,016	11,580	14,480	1,360	1,700	0,160	0,200	19,320	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,850
298	Голубцы ленивые	60/30	60/30	7,06	7,06	4,52	4,52	10,13	10,13	110,00	110,00	0,050	0,050	0,370	0,370	0,000	0,000	0,170	0,170	11,830	11,830	98,950	98,950	21,110	21,110	2,210	2,210
203	Картофель отварной	175	175	5,08	5,08	11,38	11,38	23,45	23,45	287,00	287,00	0,000	0,000	0,058	0,060	0,875	0,880	0,350	0,350	6,440	6,440	96,250	96,250	31,535	31,540	0,653	0,650
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	50	7,20	7,20	16,30	16,30	30,70	30,70	299,00	299,00	0,280	0,280	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	77,500	77,500	222,500	222,500	32,500	32,500	3,250	3,250
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,006	0,006	3,200	3,200	0,000	0,000	0,400	0,400	14,220	14,220	2,140	2,140	4,140	4,140	0,480	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			28,32	29,44	38,63	39,98	124,72	127,68	1026,80	1054,90	0,41	0,42	28,09	30,99	2,67	3,01	1,15	1,19	170,15	174,87	495,87	502,04	144,25	147,91	9,96	10,12
	ВСЕГО:			39,63	40,75	56,63	57,98	190,03	192,99	1457,70	1485,80	0,49	0,50	32,83	35,73	3,27	3,61	1,17	1,21	329,10	333,82	645,32	651,49	185,78	189,44	11,74	11,90

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
3	Бутерброд с сыром полутвердым	20/18	20/18	6,26	6,26	6,77	6,77	11,25	11,25	305,45	305,45	0,040	0,040	0,120	0,120	0,040	0,040	0,060	0,060	81,880	81,880	36,630	36,630	4,950	4,950	0,350	0,350
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	3,10	3,10	20,70	20,70	198,00	198,00	0,030	0,030	0,980	0,980	0,030	0,030	0,000	0,000	90,800	90,800	0,370	0,370	0,000	0,000	0,000	0,000
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			10,26	10,26	9,87	9,87	46,95	46,95	561,45	561,45	0,07	0,07	1,12	1,12	0,07	0,07	0,06	0,06	173,97	173,97	38,60	38,60	5,83	5,83	0,56	0,56

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,00	45,00	0,000	0,000	10,000	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,000	18,000	12,000	12,000	0,000	0,000	0,100	0,100
149	Суп рыбный с зеленью	200/1	250/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	0,120	0,150	7,680	9,600	0,020	0,020	0,080	0,100	18,050	22,560	41,570	51,960	22,210	27,760	1,270	1,590
413	Колбаса отварная	60	60	6,66	6,66	14,40	14,40	0,96	0,96	160,00	160,00	0,012	0,012	35,640	35,640	0,000	0,000	0,000	0,000	20,380	20,380	5,910	5,910	1,680	1,680	1,150	1,150
516	Макароны отварные	175	175	11,03	11,03	13,65	13,65	49,70	49,70	344,40	344,40	0,105	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	3,675	3,680	13,043	13,040	123,900	123,900	9,800	9,800	2,240	2,240
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	50	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	198,00	198,00	0,030	0,030	0,980	0,980	0,030	0,030	0,000	0,000	90,800	90,800	0,370	0,370	0,000	0,000	0,000	0,000
705	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	0,000	0,000	1,600	1,600	0,000	0,000	0,340	0,340	20,570	20,570	10,000	10,000	11,480	11,480	0,340	0,340
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			38,46	40,04	43,31	44,43	145,70	150,16	1126,40	1170,80	0,32	0,35	55,90	57,82	0,05	0,05	4,12	4,14	198,41	202,91	228,28	238,67	76,03	81,58	7,48	7,80
	ВСЕГО:			48,72	50,30	53,18	54,30	192,65	197,11	1687,85	1732,25	0,39	0,42	57,02	58,94	0,12	0,12	4,18	4,20	372,38	376,88	266,88	277,27	81,86	87,41	8,04	8,36

День 2 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,50	323,50	0,060	0,060	0,680	0,680	0,600	0,600	0,000	0,000	137,850	137,850	130,640	130,640	25,490	25,490	0,400	0,400
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Итого:			11,31	11,31	18,00	18,00	65,30	65,30	430,90	430,90	0,08	0,08	4,74	4,74	0,60	0,60	0,02	0,02	158,95	158,95	149,45	149,45	41,53	41,53	1,78	1,78

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	50	1,07	1,07	4,56	4,56	6,27	6,27	70,43	70,43	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	0,00	0,00	0,00	26,36	26,36	30,72	30,72	15,68	15,68	0,99	0,99
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	0,010	0,016	10,290	12,860	0,070	0,090	0,080	0,100	7,780	9,720	28,770	35,960	15,640	19,550	0,580	0,720
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	60/40	9,36	9,36	5,40	5,40	5,60	5,60	197,00	197,00	0,06	0,06	0,24	0,24	41,25	41,25	0,48	0,48	39,68	39,68	136,00	136,00	19,75	19,75	0,70	0,70
520	Картофельное пюре	175	175	6,30	6,30	15,05	15,05	28,35	28,35	220,50	220,50	0,130	0,130	3,660	3,660	0,040	0,040	0,180	0,180	64,260	64,260	95,680	95,680	27,230	27,230	0,860	0,860
	Фрукт свежий	не менее 100	не менее 100	1,10	1,10	0,00	0,00	14,70	14,70	62,00	62,00	0,000	0,000	16,690	16,690	0,000	0,000	0,000	0,000	16,480	16,480	0,000	0,000	0,000	0,000	0,206	0,206
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,000	0,000	15,000	15,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,500	4,500	0,000	0,000	1,000	1,000	0,150	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			24,60	25,28	31,35	32,69	128,30	132,32	913,93	941,33	0,25	0,26	53,01	55,58	41,36	41,38	0,76	0,78	176,62	178,56	325,70	332,89	110,16	114,07	5,87	6,01
	ВСЕГО:			35,91	36,59	49,35	50,69	193,61	197,63	1344,83	1372,23	0,33	0,34	57,75	60,32	41,96	41,98	0,78	0,80	335,57	337,51	475,15	482,34	151,69	155,60	7,65	7,79

День 3 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
	Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	6,70	6,70	5,50	5,50	50,10	50,10	352,00	352,00	0,290	0,290	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	82,600	82,600	237,300	237,300	26,000	26,000	2,600	2,600
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			6,90	6,90	5,50	5,50	65,10	65,10	410,00	410,00	0,29	0,29	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	83,89	83,89	238,90	238,90	26,88	26,88	2,81	2,81

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
	Томат консервированный	20	20	0,45	0,45	0,75	0,75	8,90	8,90	17,00	17,00	0,000	0,000	10,000	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,060	0,060	12,000	12,000	0,000	0,000	0,175	0,175
147	Суп вермишелевый с курицей и зеленью	200/1	250/1	2,88	3,60	3,60	4,50	22,40	28,00	96,00	120,00	0,020	0,030	11,170	13,960	0,020	0,020	0,160	0,200	9,600	12,000	22,800	28,500	15,970	19,960	0,640	0,800
443	Плов	50/175	50/175	63,04	63,04	25,62	25,62	81,27	81,27	599,48	599,48	0,058	0,060	0,000	0,000	0,770	0,770	0,292	0,290	18,912	18,910	161,397	161,400	46,177	46,180	2,298	2,300
340	Омлет натуральный	50/3	50/3	10,00	10,00	16,70	16,70	1,90	1,90	295,00	295,00	0,030	0,030	0,000	0,000	47,000	47,000	0,650	0,650	96,000	96,000	30,090	30,090	5,900	5,900	0,350	0,350
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,080	0,080	20,000	20,000	0,000	0,000	0,340	0,340	16,000	16,000	56,000	56,000	84,000	84,000	1,200	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			80,82	81,54	47,65	48,55	167,37	172,97	1243,88	1267,88	0,24	0,25	41,17	43,96	47,79	47,79	1,46	1,50	158,14	160,53	316,82	322,52	182,91	186,90	7,05	7,21
	ВСЕГО:			87,72	88,44	53,15	54,05	232,47	238,07	1653,88	1677,88	0,53	0,54	41,19	43,98	47,79	47,79	1,46	1,50	242,03	244,42	555,72	561,42	209,79	213,78	9,86	10,02

День 4 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
304	Каша Боярская молочная с изюмом и маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,030	0,030	0,000	0,000	0,030	0,030	0,000	0,000	4,140	4,140	61,900	61,900	20,300	20,300	0,410	0,410
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Итого:			11,31	11,31	18,00	18,00	65,30	65,30	431,00	431,00	0,05	0,05	4,06	4,06	0,03	0,03	0,02	0,02	25,24	25,24	80,71	80,71	36,34	36,34	1,79	1,79

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
71	Винегрет	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,010	0,008	8,100	8,100	0,000	0,000	0,120	0,100	3,000	2,500	0,130	0,113	6,600	5,500	0,360	0,300
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	5,67	6,80	3,59	4,30	8,33	10,00	113,33	136,00	0,010	0,016	20,630	24,750	1,400	1,700	0,140	0,200	21,730	26,080	202,320	242,780	14,000	16,800	0,460	0,580
451	Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	12,51	12,51	10,71	10,71	10,44	10,44	192,00	192,00	0,050	0,050	0,370	0,370	0,000	0,000	0,170	0,170	11,830	11,830	98,950	98,950	21,110	21,110	2,210	2,210
520	Картофельное пюре	175	175	13,30	13,30	12,60	12,60	48,13	48,13	414,75	414,75	0,105	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	11,725	11,730	21,653	21,650	16,100	16,100	147,035	147,040	4,923	4,920
	Кондитерское изделие про-го про-ва	50	50	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	198,00	198,00	0,030	0,030	0,980	0,980	0,030	0,030	0,000	0,000	90,800	90,800	0,370	0,370	0,000	0,000	0,000	0,000
699	Напиток апельсиновый	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,006	0,006	3,200	3,200	0,000	0,000	0,400	0,400	14,220	14,220	2,140	2,140	4,140	4,140	0,480	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			45,63	46,76	40,68	41,39	147,45	149,12	1188,48	1211,15	0,26	0,27	33,28	37,40	1,43	1,73	12,58	12,62	180,80	184,64	354,54	394,98	223,75	225,45	10,82	10,87
	ВСЕГО:			56,94	58,07	58,68	59,39	212,75	214,43	1619,48	1642,15	0,31	0,32	37,34	41,46	1,46	1,76	12,60	12,64	206,04	209,88	435,25	475,69	260,09	261,79	12,61	12,66

День 5 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	120/5	120/5	3,60	4,80	6,15	8,20	22,80	30,40	295,00	295,00	0,040	0,050	1,790	2,390	36,950	49,260	0,180	0,240	99,050	132,070	121,400	161,860	15,510	20,680	0,420	0,560
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,000	0,000	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	1,290	1,290	1,600	1,600	0,880	0,880	0,210	0,210
	Итого:			5,15	6,35	6,67	8,72	47,05	54,65	400,40	400,40	0,06	0,07	1,81	2,41	36,95	49,26	0,20	0,26	106,28	139,30	134,67	175,13	26,83	32,00	1,43	1,57

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
49	Салат из моркови с яблоком	50	50	0,93	0,93	2,57	2,56	4,13	4,13	43,50	43,50	0,020	0,025	13,130	13,125	0,000	0,000	0,060	0,063	4,800	4,800	0,090	0,088	7,200	7,200	0,320	0,313
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	4,67	5,60	5,53	6,70	12,53	14,80	115,33	138,00	0,013	0,016	12,067	14,480	1,400	1,700	0,140	0,210	20,033	24,040	25,727	30,870	15,267	18,320	0,707	0,850
437	Гуляш	40/40	40/40	8,34	8,34	3,90	3,90	2,40	2,40	127,00	127,00	0,050	0,050	0,370	0,370	0,000	0,000	0,170	0,170	11,830	11,830	98,950	98,950	21,110	21,110	2,210	2,210
508	Каша гречневая рассыпчатая	175	175	11,03	11,03	13,65	13,65	49,70	49,70	344,40	344,40	0,105	0,110	0,000	0,000	0,000	0,000	3,675	3,680	13,043	13,040	123,900	123,900	9,800	9,800	2,240	2,240
366	Запеканка рисовая с творогом, соус ягодный	70/20	70/20	17,10	17,10	12,20	12,20	15,45	15,45	243,90	243,90	0,030	0,030	0,210	0,210	0,030	0,030	0,000	0,000	110,200	110,200	143,600	143,600	15,150	15,150	0,440	0,440
632	Компот из плодов и ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	46,60	46,60	182,00	182,00	0,000	0,000	15,000	15,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,500	4,500	0,000	0,000	1,000	1,000	0,150	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
	Итого:			46,52	47,45	38,83	39,99	152,31	154,58	1168,53	1191,20	0,27	0,28	40,78	43,19	1,43	1,73	4,07	4,14	181,97	185,97	426,80	431,94	100,39	103,44	8,45	8,58
	ВСЕГО:			51,67	53,80	45,50	48,71	199,37	209,23	1568,93	1591,60	0,33	0,35	42,59	45,60	38,38	50,99	4,27	4,40	288,25	325,27	561,47	607,07	127,22	135,44	9,88	10,15

День 6 завтрак

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
302	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,000	0,000	0,900	0,900	0,000	0,000	0,000	0,000	96,230	96,230	139,820	139,820	39,660	39,660	0,920	0,920
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,000	0,000	4,060	4,060	0,000	0,000	0,000	0,000	15,160	15,160	7,140	7,140	5,600	5,600	0,580	0,580
	Батон нарезной витаминизированный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Итого:			12,46	12,46	17,94	17,94	68,30	68,30	448,60	448,60	0,03	0,03	4,96	4,96	0,00	0,00	0,00	0,00	123,01	123,01	169,82	169,82	65,68	65,68	3,08	3,08

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет С	11-18лет	7-10лет А	11-18лет	7-10лет	11-18лет Е	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,00	45,00	0,000	0,000	10,000	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	18,000	18,000	12,000	12,000	0,000	0,000	0,100	0,100
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	250/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	0,010	0,016	11,580	14,480	1,360	1,700	0,160	0,200	19,320	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,850
503	Суфле куриное	60	60	14,04	14,04	8,10	8,10	2,46	2,46	202,00	202,00	0,050	0,050	0,370	0,370	0,000	0,000	0,170	0,170	11,830	11,830	98,950	98,950	21,110	21,110	2,210	2,210
520	Картофельное пюре	175	175	6,30	6,30	15,05	15,05	28,35	28,35	220,50	220,50	0,130	0,130	3,660	3,660	0,040	0,040	0,180	0,180	64,260	64,260	95,680	95,680	27,230	27,230	0,860	0,860
355	Вареники ленивые с маслом сливочным	50	50	10,50	10,50	9,25	9,25	13,95	13,95	256,00	256,00	0,060	0,060	0,700	0,700	44,000	44,000	0,000	0,000	113,600	113,600	155,200	155,200	22,800	22,800	0,700	0,700
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,006	0,006	3,200	3,200	0,000	0,000	0,000	0,000	14,220	14,220	2,140	2,140	4,140	4,140	0,480	0,480
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,033	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,624	11,624	22,858	22,858	20,421	20,421	1,582	1,582
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,020	0,020	0,000	0,000	0,000	0,000	0,020	0,020	5,940	5,940	11,670	11,670	10,440	10,440	0,800	0,800
				40,07	41,19	40,79	42,13	115,55	118,51	1087,30	1115,90	0,31	0,31	29,51	32,41	45,40	45,74	0,53	0,57	258,79	263,51	423,20	429,37	120,80	124,46	7,41	7,58
	ВСЕГО:			52,54	53,66	58,72	60,06	183,86	186,82	1535,90	1564,50	0,34	0,35	34,47	37,37	45,40	45,74	0,53	0,57	381,81	386,53	593,02	599,19	186,48	190,14	10,49	10,66