



Меню примерное
двухразовое трехразовое (завтрак, обед и полдник) для питания детей
чащихся начального общего и среднего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях

1 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/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		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
Каша молочная рисовая с	150/5	150/5	2.32	2.32	6.20	6.20	24.49	24.49	323.60	323.60	0.00	0.00	0.02	0.02	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
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	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	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
Итого:			3.87	3.87	6.72	6.72	48.74	48.74	429.00	429.00	0.02	0.02	0.04	0.04	0.02	0.02	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	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/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		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
Икра кабачковая	25	25	0.75	0.75	2.55	2.55	4.45	4.45	9.25	9.25	8.12	8.12	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	9.35	9.35	6.91	6.91	3.79	3.79	0.13	0.13	2.85	2.85	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2.39	2.99	4.95	5.85	15.15	20.17	96.00	120.00	6.03	7.54	0.08	0.10	0.05	0.06	0.00	0.00	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
Мясо тушенное с овощами	50/40	50/40	12.24	12.24	4.72	4.72	3.12	3.12	105.60	105.60	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		
Макароны отварные	150	150	14.80	14.80	14.80	14.80	27.20	27.20	195.60	195.60	0.51	0.51	0.07	0.07	0.07	0.07	30.00	30.00	19.37	19.37	206.24	206.24	47.86	47.86	1.66	1.66	306.57	306.57	492		
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	8.71	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	6/н
Итого:			32.88	33.48	27.48	28.38	77.17	82.19	536.60	560.60	15.08	16.59	0.22	0.24	0.20	0.21	40.67	40.67	114.00	127.23	416.17	430.56	290.34	295.52	5.13	5.33	707.42	804.32			

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/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		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
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	0.00	0.00	90.80	90.80	0.37	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43
Напиток из яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	0.01	0.01	3.20	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.22	14.22	2.14	2.14	4.14	4.14	0.48	0.48	0.48	0.48	132
Итого:	230	230	9.70	9.70	7.75	7.75	66.25	66.25	406.00	406.00	0.04	0.04	4.18	4.18	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	105.02	105.02	2.51	2.51	4.14	4.14	0.48	0.48	0.48	0.48	433
Итого за день:			46.45	47.05	41.95	42.85	192.16	197.18	1371.60	1395.60	15.14	16.64	4.44	4.46	0.25	0.26	60.67	60.67	242.65	255.88	476.82	491.21	322.20	327.38	6.96	7.16	721.11	818.01			

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	4.20	4.20	7.80	7.80	19.80	19.80	295.00	295.00	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
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
Итого:			5.75	5.75	8.32	8.32	44.05	44.05	400.40	400.40	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	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Салат из свежей капусты	50	50	0.60	0.60	1.04	1.04	1.25	1.25	44.00	44.00	2.20	2.20	0.02	0.02	0.01	0.01	0.00	0.00	4.29	4.29	11.99	11.99	4.16	4.16	0.14	0.14	20.41	20.41	10 Тутелья
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1.59	1.99	5.51	6.55	10.55	13.17	108.00	135.00	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
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	60/30	10.34	10.34	8.67	8.67	12.46	12.46	170.70	170.70	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	218.88	218.88	498
Картофельное пюре	150	150	3.75	3.75	6.15	6.15	38.55	38.55	130.80	130.80	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	40.58	40.58	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	8.71	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			18.98	19.38	21.83	22.87	90.06	92.68	583.65	610.65	10.45	10.45	0.16	0.16	4.87	4.87	27.25	27.25	62.47	62.47	224.68	224.68	79.70	79.70	4.41	4.41	593.90	593.90	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6.70	6.70	7.30	7.30	28.50	28.50	206.50	206.50	0.00	0.00	0.02	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	31.00	31.00	66.70	66.70	9.75	9.75	0.99	0.99	0.00	0.00	43
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
Итого:	245	245	6.90	6.90	7.30	7.30	43.50	43.50	264.50	264.50	0.02	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	32.29	32.29	68.30	68.30	10.63	10.63	1.20	1.20	8.71	8.71	433
Итого за день:			31.63	32.03	37.45	38.49	177.61	180.23	1248.55	1275.55	10.49	10.49	0.31	0.31	4.93	4.93	47.25	47.25	120.89	120.89	409.22	409.22	143.75	143.75	7.78	7.78	687.82	687.82	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	323.50	323.50	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
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
Итого:			5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	428.90	428.90	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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Горошек консервированный	25	25	0.68	0.68	1.13	1.13	13.35	13.35	7.40	7.40	4.17	4.17	0.02	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	17.46	17.46	21.18	21.18	10.08	10.08	0.45	0.45	105.35	105.35	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2.32	2.90	2.00	2.50	16.80	21.00	84.80	106.00	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	385.00	385.00	140
Плов из птицы	200	200	63.04	63.04	25.62	25.62	81.27	81.27	313.25	313.25	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
Компот из свежих 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
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			68.74	69.32	29.21	29.71	159.47	163.67	619.60	640.80	13.97	13.97	0.18	0.18	0.07	0.07	0.02	0.02	60.01	60.01	169.11	169.11	62.47	62.47	4.62	4.62	490.35	490.35	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	0.00	0.00	43
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	60.00	60.00	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	
Итого:	245	245	0.60	0.60	7.30	7.30	24.80	24.80	107.00	107.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433	
Итого за день:			74.61	75.19	43.39	43.89	232.08	236.28	1155.50	1176.70	14.04	14.04	1.21	1.21	0.12	0.12	20.02	20.02	167.73	167.73	208.02	208.02	80.57	80.57	6.18	6.18	551.67	551.67		

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	78.70	78.70	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	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
Итого:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Салат из свеклы с маслом	50	50	0.71	0.71	3.04	3.04	4.18	4.18	26.50	26.50	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	136.80	136.80	туголеян 33
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6.08	7.60	4.56	5.70	16.00	20.00	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
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9.54	9.54	4.59	4.59	5.04	5.04	100.80	100.80	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	150	3.15	3.15	6.75	6.75	21.90	21.90	130.80	130.80	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
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
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			22.18	23.70	19.40	20.54	74.37	78.37	521.85	555.25	51.45	58.11	0.42	0.47	0.24	0.26	30.04	30.04	123.13	130.75	334.34	218.73	113.69	120.75	5.60	6.01	1401.79	1496.34	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	0.00	43
Компот из свежих яблок	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	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	
Итого:	245	245	9.70	9.70	7.75	7.75	66.25	66.25	406.00	406.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433	
Итого за день:			37.92	39.44	34.80	35.94	191.51	195.51	1219.25	1252.65	51.52	58.18	1.58	1.63	0.38	0.40	50.04	50.04	234.25	241.87	431.05	315.44	156.39	163.45	7.83	8.24	1497.91	1592.46		

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная рисовая с	150/5	150/5	2.32	2.32	6.20	6.20	24.49	24.49	323.60	323.60	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
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
Итого:			3.87	3.87	6.72	6.72	48.74	48.74	429.00	429.00	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	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Винегрет	50	50	0.20	0.20	0.03	0.03	1.08	1.08	31.00	31.00	0.84	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.50	4.80	4.80	7.20	7.20	3.90	3.90	0.09	0.09	44.10	44.10	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6.08	7.60	4.56	5.70	16.00	20.00	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		
Макароны отварные	150	150	14.80	14.80	14.80	14.80	27.20	27.20	195.60	195.60	0.51	0.51	0.07	0.07	0.07	0.07	30.00	30.00	19.37	19.37	206.24	206.24	47.86	47.86	1.66	1.66	306.57	306.57	492		
Биточки из филе цыпленка	60/30	60/30	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	100.02	100.02	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		
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	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		
Итого:			23.78	25.30	19.85	20.99	71.53	75.53	532.37	565.77	28.02	34.68	0.28	0.33	0.13	0.15	31.50	31.50	67.54	75.16	307.64	325.08	101.30	108.36	5.16	5.57	737.56	832.11			

Подник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	0.00	43
Компот из ягод	200	200	0.20	0.20	0.00	0.00	35.80	35.80	142.00	142.00	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	
Итого:	245	245	9.70	9.70	7.75	7.75	66.25	66.25	406.00	406.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433	
Итого за день:			37.35	38.87	34.32	35.46	186.52	190.52	1367.37	1400.77	28.09	34.75	1.30	1.35	0.18	0.20	51.50	51.50	183.26	190.88	367.75	385.19	129.90	136.96	6.72	7.13	759.48	854.03		

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Макароны запечённые 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
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
Итого:			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		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Салат из свежей капусты	50	50	0.70	0.70	2.55	2.55	4.45	4.45	44.00	44.00	8.12	8.12	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	9.35	9.35	6.91	6.91	3.79	3.79	0.13	0.13	2.85	2.85	43
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2.32	2.90	2.00	2.50	16.80	21.00	96.00	120.00	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	385.00	385.00	140
Печень по-строгановски	50/40	40/40	9.64	9.64	7.80	7.80	1.80	1.80	116.40	116.40	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	30.68	30.68	493
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	5.25	5.25	6.15	6.15	35.25	35.25	242.40	242.40	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	30.35	30.35	516
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
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			20.62	21.20	18.96	19.46	85.56	89.76	628.95	652.95	14.75	14.75	1.07	1.07	0.19	0.19	45.02	45.02	67.39	67.39	166.12	166.12	73.61	73.61	4.58	4.58	457.59	457.59	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	0.00	43
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	
Итого:	245	245	9.70	9.70	7.75	7.75	45.45	45.45	322.00	322.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433	
Итого за день:			30.52	31.10	26.71	27.21	146.01	150.21	1008.95	1032.95	14.82	14.82	2.05	2.05	0.22	0.22	45.02	45.02	160.77	160.77	169.69	169.69	75.37	75.37	5.00	5.00	475.01	475.01		

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная пшеничная 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
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
Итого:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Горошек консервированный	25	25	0.68	0.68	1.13	1.13	13.35	13.35	7.40	7.40	4.17	4.17	0.02	0.02	0.02	0.02	0.00	0.00	17.46	17.46	21.18	21.18	10.08	10.08	0.45	0.45	105.35	105.35	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1.59	1.99	5.51	6.55	10.55	13.17	84.80	106.00	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
Котлета рубленая с соусом	60/30	60/30	8.99	8.99	9.12	9.12	11.36	11.36	182.74	182.74	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	451
Картофельное пюре	150	150	8.70	8.70	7.80	7.80	42.60	42.60	279.00	279.00	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
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
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			23.06	23.46	24.02	25.06	121.51	124.13	750.09	771.29	32.40	32.40	0.68	0.68	0.23	0.23	30.00	30.00	106.46	106.46	418.88	418.88	289.93	289.93	9.96	9.96	774.67	774.67	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	43
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
Итого:	245	245	9.70	9.70	7.75	7.75	45.45	45.45	322.00	322.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433
Итого за день:			32.96	33.36	31.77	32.81	181.96	184.58	1130.09	1151.29	32.47	32.47	1.66	1.66	0.26	0.26	30.00	30.00	199.84	199.84	422.45	422.45	291.69	291.69	10.38	10.38	792.09	792.09	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	3.72	3.72	6.36	6.36	23.56	23.56	323.50	323.50	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
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
Итого:			5.27	5.27	6.88	6.88	47.81	47.81	428.90	428.90	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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Винегрет	50	50	0.20	0.20	0.03	0.03	1.08	1.08	31.00	31.00	0.84	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	1.50	4.80	4.80	7.20	7.20	3.90	3.90	0.09	0.09	44.10	44.10	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1.44	1.80	4.16	5.20	13.20	16.50	108.00	135.00	24.76	30.95	0.02	0.03	0.00	0.00	1.68	2.10	26.08	32.60	242.78	303.48	16.80	21.00	0.58	0.73	0.00	0.00	139
Макароны отварные	150	150	14.80	14.80	14.80	14.80	27.20	27.20	195.60	195.60	0.51	0.51	0.07	0.07	0.07	0.07	30.00	30.00	19.37	19.37	206.24	206.24	47.86	47.86	1.66	1.66	306.57	306.57	492
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	8.34	8.34	3.90	3.90	2.40	2.40	217.77	217.77	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	267.00	267.00	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	8.71	8.71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			27.48	27.84	23.35	24.39	71.13	74.43	682.52	709.52	26.18	32.37	0.49	0.50	11.90	99.02	54.29	35.81	63.16	69.68	480.74	541.44	90.74	94.43	4.49	16.10	626.38	626.38	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реп				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Кондитерское изделие собственного про-ва (Ватрушка с творогом)	60	60	9.50	9.50	7.75	7.75	30.45	30.45	528.00	528.00	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	0.00	43
Компот из свежих яблок	200	200	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
Итого:			9.70	9.70	7.75	7.75	45.45	45.45	586.00	586.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433
Итого за день:			15.92	15.92	14.57	14.57	81.26	81.26	1697.42	1724.42	0.05	0.05	1.04	1.04	0.05	0.05	20.00	20.00	112.11	112.11	54.23	54.23	27.20	27.20	2.13	2.13	52.61	52.61	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная манная с маслом сливочным	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
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
Итого:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Салат из свеклы с маслом	50	50	0.71	0.71	3.04	3.04	4.18	4.18	26.50	26.50	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	136.80	136.80	тутельян зз
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1.59	1.99	4.79	5.65	8.07	10.07	78.00	88.00	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
Жаркое по- домашнему	200	200	17.80	17.80	9.80	9.80	21.60	21.60	218.75	218.75	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
Чай с сахаром	200/15	200/15	3.75	3.75	6.15	6.15	38.55	38.55	58.00	58.00	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
Хлеб ржано-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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	б/н
Итого:			26.35	26.75	24.24	25.10	84.65	86.65	453.40	463.40	28.01	31.69	0.32	0.33	0.38	0.39	39.08	39.08	93.46	102.13	446.87	456.40	124.07	128.52	7.02	7.18	1569.48	1645.42	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/реп						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
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	0.00	43
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
Итого:	245	245	9.70	9.70	7.75	7.75	45.45	45.45	322.00	322.00	0.05	0.05	0.98	0.98	0.03	0.03	0.00	0.00	92.09	92.09	1.97	1.97	0.88	0.88	0.21	0.21	8.71	8.71	433
Итого за день:			15.92	15.92	14.57	14.57	81.26	81.26	1052.85	1062.85	0.05	0.05	1.04	1.04	0.05	0.05	20.00	20.00	112.11	112.11	54.23	54.23	27.20	27.20	2.13	2.13	52.61	52.61	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Каша молочная пшеничная 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
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	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	8.71	8.71	685
Итого:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Салат из свежей капусты	50	50	0.70	0.70	5.05	5.05	3.40	3.40	44.00	44.00	5.13	5.13	0.03	0.03	0.02	0.02	0.00	0.00	11.60	11.60	22.49	22.49	10.38	10.38	0.43	0.43	142.03	142.03	71
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6.08	7.60	4.56	5.70	16.00	20.00	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
Тфтели в томатном соусе	60/30	60/30	8.99	8.99	9.12	9.12	11.36	11.36	202.10	202.10	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	462
Макаронные изделия отварные	150	150	3.15	3.15	6.75	6.75	21.90	21.90	195.60	195.60	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
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	631
Хлеб ржаной-пшеничный	32.5	32.5	2.50	2.50	0.46	0.46	12.25	12.25	72.15	72.15	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:			21.62	23.14	25.94	27.08	100.71	104.71	789.45	822.85	53.13	59.79	0.70	0.75	0.25	0.27	40.50	40.50	115.08	122.70	270.31	287.75	105.33	112.39	6.10	6.51	1265.66	1360.21	

Подник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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		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
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6.70	6.70	7.30	7.30	28.50	28.50	206.50	206.50	0.00	0.00	0.02	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	31.00	31.00	66.70	66.70	9.75	9.75	0.99	0.99	0.00	0.00	43
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0.20	0.20	0.00	0.00	15.00	15.00	60.00	60.00	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
Итого:	245	245	6.90	6.90	7.30	7.30	43.50	43.50	266.50	266.50	0.02	0.02	0.02	0.02	0.03	0.03	0.00	0.00	32.29	32.29	68.30	68.30	10.63	10.63	1.20	1.20	8.71	8.71	433
Итого за день:			11.59	11.59	14.43	14.43	105.94	105.94	1347.35	1380.75	3.22	3.22	0.24	0.24	0.14	0.14	20.00	20.00	58.31	58.31	157.64	157.64	45.27	45.27	2.69	2.69	87.41	87.41	