

СОГЛАСОВАНО



**Меню  
двухдневное обоем для питания**

для учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, продолжавшими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(рекомендуемая форма)

1 недели

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Льсб/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	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	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	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	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	6/н
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>22,34</b>	<b>22,22</b>	<b>82,38</b>	<b>612,60</b>	<b>29,15</b>	<b>0,21</b>	<b>664,45</b>	<b>144,81</b>	<b>55,76</b>	<b>253,00</b>	<b>69,51</b>	<b>5,29</b>	<b>746,76</b>	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Льсб/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	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Туделья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	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	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	6/н
<b>Итого:</b>	<b>688,5</b>	<b>21,27</b>	<b>24,84</b>	<b>88,35</b>	<b>583,56</b>	<b>15,51</b>	<b>8,16</b>	<b>244,65</b>	<b>240,43</b>	<b>155,52</b>	<b>220,26</b>	<b>93,44</b>	<b>4,26</b>	<b>954,70</b>	

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	Mg	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	109,60	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/п
<b>Итого:</b>	<b>638,5</b>	<b>20,30</b>	<b>24,70</b>	<b>78,41</b>	<b>551,37</b>	<b>11,15</b>	<b>0,15</b>	<b>182,60</b>	<b>147,45</b>	<b>78,89</b>	<b>249,09</b>	<b>92,63</b>	<b>4,40</b>	<b>402,51</b>	

День 4

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	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	
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	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
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/п
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>22,39</b>	<b>21,72</b>	<b>108,62</b>	<b>602,42</b>	<b>8,66</b>	<b>12,52</b>	<b>302,89</b>	<b>259,36</b>	<b>275,61</b>	<b>136,05</b>	<b>58,41</b>	<b>5,13</b>	<b>478,05</b>	

День 5

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	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
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	100,80	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/п
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>17,91</b>	<b>15,32</b>	<b>71,54</b>	<b>422,97</b>	<b>28,48</b>	<b>0,18</b>	<b>368,28</b>	<b>310,75</b>	<b>132,28</b>	<b>333,36</b>	<b>119,91</b>	<b>5,02</b>	<b>1212,80</b>	

## 2 неделя

## День 1

## Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	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 картофельный с горохом и зеленой	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
Макаронь 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
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>22,18</b>	<b>25,42</b>	<b>82,06</b>	<b>610,01</b>	<b>16,19</b>	<b>0,44</b>	<b>741,55</b>	<b>59,90</b>	<b>98,03</b>	<b>363,04</b>	<b>75,67</b>	<b>9,24</b>	<b>681,25</b>	

## День 2

## Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тутелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленой	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	158,40	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
<b>Итого:</b>	<b>673,5</b>	<b>21,27</b>	<b>24,84</b>	<b>88,35</b>	<b>590,76</b>	<b>15,35</b>	<b>8,21</b>	<b>341,05</b>	<b>102,63</b>	<b>142,80</b>	<b>243,78</b>	<b>97,04</b>	<b>4,43</b>	<b>885,50</b>	

## День 3

## Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/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	Mg	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
Цыплята отварные, 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
<b>Итого:</b>	<b>683,5</b>	<b>24,67</b>	<b>22,31</b>	<b>88,56</b>	<b>737,41</b>	<b>11,98</b>	<b>39,99</b>	<b>244,25</b>	<b>197,84</b>	<b>216,76</b>	<b>279,81</b>	<b>331,25</b>	<b>233,99</b>	<b>837,25</b>	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	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	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
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	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	6/н
<b>Итого:</b>	<b>633,5</b>	<b>17,30</b>	<b>12,27</b>	<b>58,20</b>	<b>476,88</b>	<b>25,34</b>	<b>0,26</b>	<b>129,11</b>	<b>17,15</b>	<b>85,88</b>	<b>344,87</b>	<b>99,05</b>	<b>6,47</b>	<b>1281,51</b>	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цел,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реци
	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	
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	6/н
<b>Итого:</b>	<b>673,5</b>	<b>25,89</b>	<b>32,31</b>	<b>114,71</b>	<b>764,82</b>	<b>5,06</b>	<b>8,42</b>	<b>488,75</b>	<b>53,38</b>	<b>90,93</b>	<b>273,93</b>	<b>78,29</b>	<b>6,54</b>	<b>699,05</b>	



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

День 1

**Завтрак**

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Лес/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		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 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	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 паровой впитывающий	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	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	685
<b>Итого:</b>			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	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		Эн.ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Лес/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		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 из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	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	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	132
Масо 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		
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	25,50	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	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	6/н
<b>Итого:</b>			21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	683,88	763,18	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			

**Полдник**

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Лес/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		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				
Кондитерское изделие про-го про-а	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	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	132
<b>Итого:</b>	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	433
<b>Итого за день:</b>			34,79	35,47	49,89	51,23	196,95	200,97	1364,23	1443,53	24,66	26,16	14,50	14,52	0,28	0,29	56,17	56,17	268,91	282,14	362,27	376,66	298,30	303,48	6,28	6,48			

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Мгб/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	0,11	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 парижской 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:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Мгб/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	
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельман 11
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	138,00	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	209,78	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	
Итого:			21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	401,22	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31		

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Мгб/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		
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	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	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	433
Итого за день:			33,44	34,56	39,02	40,36	179,66	182,62	1163,31	1228,71	26,65	26,65	8,45	8,45	4,96	4,96	47,39	47,39	108,41	108,41	585,76	431,98	224,28	224,28	8,68	8,68	

День 3  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Жест/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 геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,16	20,16	172,50	172,50	0,00	0,00	0,01	0,01	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 паровой 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:			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

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Жест/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
Винегрет	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	57,30	57,30	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	137,00	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 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:			22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	596,12	623,52	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	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Жест/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
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
Чай с сахаром и лимон	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	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	433
Итого за день:			28,67	29,35	42,29	43,63	152,34	156,36	981,02	1008,42	13,07	13,07	1,16	1,16	0,10	0,10	20,00	20,00	180,82	180,82	226,57	226,57	82,71	82,71	6,44	6,44	

День 4  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/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 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 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	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:			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		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/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
Салат морская с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	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	
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
Баточки с соусом	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	103,00	103,00	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	374,00
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
Напиток из яблук	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 ржанно-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:			20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	698,32	780,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/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
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	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	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	433
Итого за день:			36,58	37,28	37,53	38,25	202,87	206,83	1311,72	1394,02	49,96	56,62	9,73	9,78	0,36	0,38	50,16	50,14	232,60	239,72	411,23	295,60	155,80	161,76	7,79	8,14	



5  
трак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
молоко малолactoлacto с лозом	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
хлеб пшеничный с сахаром	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/и
сладкое	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:			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	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
сыр сулугуни	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	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	Тутельман 11
картофельный с горохом 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	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
суп тушеный 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	374,00
пюре картофельное	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	520
хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	58,00	58,00	0,02	0,02	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	6/и
сладкое	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:			17,91	18,49	15,33	18,63	71,34	75,74	460,77	523,57	34,78	38,46	8,38	8,39	0,22	0,23	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	171,87	99,40	103,85	6,48	6,64	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 ро-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	43
омлет из яиц	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	685
сладкое	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	433
итого за день:			32,88	33,46	29,96	33,26	183,60	189,80	1144,22	1207,02	34,85	38,53	9,49	9,50	0,28	0,29	50,16	50,16	230,97	239,64	400,55	290,08	153,70	158,15	8,86	9,02	

2 недели  
День 1  
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/сут				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Битон паровой 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/и
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:			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	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/сут				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	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 тушенная 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 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	23,50	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 ржанно-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/и
Итого:			31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	697,29	779,59	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	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/сут				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Кондитерское изделие про-то-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	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	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	433
Итого за день:			41,76	42,46	33,89	34,61	142,99	146,95	1077,29	1159,59	44,90	51,56	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	222,40	230,01	271,15	288,59	90,45	97,51	5,85	6,25	

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.джд.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/реш				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Макаронные изделия с сыром	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 парижский 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	685
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	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:			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		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.джд.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/реш						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутальман 11
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	138,00	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	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
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	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498		
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	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	639		
Хлеб ржанно-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	209,78	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	611		
Итого:			21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	5,00	22,14	22,14	64,30	64,30	209,78	396,27	283,92	283,92	9,58	9,58			

Полдник

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.джд.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мгб/реш						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Кондитерское изделие про-го про-а	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	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	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	433		
Итого за день:			37,01	38,13	40,24	41,58	184,69	187,65	1234,76	1300,16	26,68	26,68	9,68	9,68	5,14	5,14	42,14	42,14	175,42	175,42	306,49	492,98	326,62	326,62	11,81	11,81			

День 3  
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/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	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	4,50	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	102
Батон изрезной 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
<b>Итого:</b>			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

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/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	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 с маслом растительным	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	63,90	63,90	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 Крестьянский	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	17,17	17,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Шпикетта 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
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
<b>Итого:</b>			24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	829,96	915,56	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	15,78	

Полдник

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/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	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
Кондитерское изделие собственного про-ва (Вафрушка 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	43
Напиток из 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	685
<b>Итого:</b>			9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	670,00	670,00	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	433
<b>Итого за день:</b>			16,70	16,70	16,61	16,61	98,30	98,30	1783,86	1869,46	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	

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Микрог				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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				А					Са			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Молоко цельное с долом (полупастеризованный) с сахаром (г/г)	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	1,40	1,40	29,40	29,40	5,96	5,96	0,34	0,34	302
Молоко сгущенное с сахаром (г/г)	200/15	200/15	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	56
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	1,25	1,25	385

Обед

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Микрог				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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				А					Са			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Суп овощной	25	25	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	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	0,26	0,26	124	
Суп картофельный 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
Картофель отварной	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	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	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,54	16,54	0,53	0,53	520
Итого:	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	56
Итого:			18,97	19,65	13,20	14,54	60,23	64,25	519,07	549,47	23,27	28,95	8,41	8,42	0,38	0,39	39,20	39,20	78,88	87,55	426,51	436,04	120,22	124,67	6,71	6,87	

Полдник

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетика		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг				Микрог				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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				А					Са			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Компот из яблок и груш с сахаром	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	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,23	0,23	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	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	433
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1118,52	1148,92	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	433

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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 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	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
<b>Итого:</b>			<b>6,04</b>	<b>6,04</b>	<b>7,65</b>	<b>7,65</b>	<b>50,89</b>	<b>50,89</b>	<b>291,40</b>	<b>291,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>19,03</b>	<b>19,03</b>	<b>94,74</b>	<b>94,74</b>	<b>41,82</b>	<b>41,82</b>	<b>2,02</b>	<b>2,02</b>	

Обед

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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
Салат морковь с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	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	
Шн 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	10,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Тотфелл 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
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	25,50	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
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
<b>Итого:</b>			<b>25,89</b>	<b>27,47</b>	<b>32,31</b>	<b>33,43</b>	<b>114,71</b>	<b>119,17</b>	<b>844,72</b>	<b>937,02</b>	<b>48,01</b>	<b>54,67</b>	<b>8,77</b>	<b>8,82</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>40,62</b>	<b>40,60</b>	<b>106,48</b>	<b>113,60</b>	<b>247,95</b>	<b>265,37</b>	<b>101,55</b>	<b>107,51</b>	<b>6,03</b>	<b>6,38</b>	

Полдник

Наименование продукта	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	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
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	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	685
<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>245</b>	<b>6,90</b>	<b>6,90</b>	<b>7,30</b>	<b>7,30</b>	<b>43,50</b>	<b>43,50</b>	<b>266,50</b>	<b>266,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,29</b>	<b>32,29</b>	<b>68,30</b>	<b>68,30</b>	<b>10,63</b>	<b>10,63</b>	<b>1,20</b>	<b>1,20</b>	<b>433</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>11,59</b>	<b>11,59</b>	<b>14,43</b>	<b>14,43</b>	<b>105,94</b>	<b>105,94</b>	<b>1402,62</b>	<b>1494,92</b>	<b>3,22</b>	<b>3,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>58,31</b>	<b>58,31</b>	<b>157,64</b>	<b>157,64</b>	<b>45,27</b>	<b>45,27</b>	<b>2,69</b>	<b>2,69</b>	