

СОГЛАСОВАНО

*С.В.В.Ч. С.С.С.С.С.С.*

(наименование общеобразовательного учреждения)

*Школа № 10*

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

*С.В.В.Ч. С.С.С.С.С.С.*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

Меню примерное

двухдневное трехразовое (завтрак, обед и полдник) для питания детей

участника специальной военной операции, обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях

1 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/рпн						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
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	27,22	27,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/рпн					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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	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	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132
Мясо тушенное 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	
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	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
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	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
<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		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/рпн					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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-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	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Напиток из аблок	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	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	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		

№ *440* от *31.04.2013*

УТВЕРЖДАЮ  
(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

*С.В.В.Ч. С.С.С.С.С.С.*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2013*

*2*

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 вафельный 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
<b>Итого:</b>			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.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тугельян 33
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	6/и
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,90	0,90	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
<b>Итого:</b>			30,77	31,89	32,59	33,93	118,80	121,76	951,36	950,76	26,64	26,64	9,28	9,28	4,93	4,93	27,39	27,39	140,79	140,79	401,59	247,81	160,23	160,23	5,31	5,31	ЭНАЧ

Поддник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
<b>Итого:</b>	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
<b>Итого за день:</b>			42,94	44,06	46,77	48,11	210,11	213,07	1493,31	1492,71	26,68	26,68	9,43	9,43	4,99	4,99	47,39	47,39	199,21	199,21	586,13	432,35	224,28	224,28	8,68	8,68	



День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Битон жареной витаминизированной	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
<b>Итого:</b>			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		Эн.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 из птицы	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 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
Фрукт	150	150	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	70,50	70,50	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
<b>Итого:</b>			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		Эн.ценз,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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 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>	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
<b>Итого за день:</b>			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		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№сб/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/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
<b>Итого:</b>			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№сб/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	
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
Биточки из филе пыленка	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	133,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
Хлеб ризано-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
<b>Итого:</b>			30,34	31,04	29,88	30,60	136,98	140,94	1028,32	1044,62	49,92	56,58	9,55	9,60	0,25	0,27	30,16	30,14	212,28	219,40	314,89	199,26	113,10	119,06	5,56	5,91	

Полдник

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				№сб/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-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	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
<b>Итого:</b>	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
<b>Итого за день:</b>			46,08	46,78	45,28	46,00	233,32	237,28	1641,72	1658,02	49,99	56,63	10,71	10,76	0,39	0,41	50,16	50,14	323,40	330,52	411,60	295,97	155,80	161,76	7,79	8,14	



День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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
Каши манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	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>			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		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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
Огурец свежий	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	1/упельня
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	3,30	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
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	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
<b>Итого:</b>			17,91	18,49	15,33	18,63	71,54	75,74	460,77	523,57	34,80	38,48	8,51	8,52	0,25	0,26	50,16	50,16	138,88	147,55	398,58	#####	152,82	157,27	6,48	6,64	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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
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	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	685
<b>Итого:</b>	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
<b>Итого за день:</b>			32,88	33,46	29,96	33,26	185,60	189,80	1144,22	1207,02	34,87	38,55	9,62	9,63	0,31	0,32	70,16	70,16	257,10	265,77	516,79	#####	207,12	211,57	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						Лес/бер			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
Капа молочная шпатель 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 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/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>			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02		

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						Лес/бер			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет
Салат 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 тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20		0,01	0,03	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	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01		520
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21		685
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
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>			41,36	42,06	33,89	34,61	112,99	116,95	1027,29	1043,59	44,85	51,52	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	219,82	227,43	267,95	285,39	88,69	95,75	5,43	5,83		

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая ценность,ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						Лес/бер			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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
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		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
<b>Итого:</b>	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
<b>Итого за день:</b>			51,26	51,96	41,64	42,36	173,44	177,40	1407,29	1423,59	44,92	51,59	12,34	12,38	0,30	0,32	49,50	49,50	313,20	320,81	271,52	288,96	90,45	97,51	5,85	6,25		



День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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 запеченные с сыром	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	307,00	307,00	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 карамельно-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>412,40</b>	<b>412,40</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,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельян 33
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	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	209,78	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
Хлеб ризано-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	6/н
<b>Итого:</b>			<b>30,77</b>	<b>31,89</b>	<b>32,59</b>	<b>33,93</b>	<b>118,80</b>	<b>121,76</b>	<b>951,36</b>	<b>950,76</b>	<b>26,64</b>	<b>26,64</b>	<b>9,50</b>	<b>9,50</b>	<b>5,03</b>	<b>5,03</b>	<b>22,14</b>	<b>22,14</b>	<b>155,10</b>	<b>155,10</b>	<b>209,78</b>	<b>396,64</b>	<b>283,92</b>	<b>283,92</b>	<b>9,58</b>	<b>9,58</b>	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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	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
<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>245</b>	<b>9,70</b>	<b>9,70</b>	<b>7,75</b>	<b>7,75</b>	<b>45,45</b>	<b>45,45</b>	<b>322,00</b>	<b>322,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,98</b>	<b>0,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>92,09</b>	<b>92,09</b>	<b>1,97</b>	<b>1,97</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	433
<b>Итого за день:</b>			<b>46,51</b>	<b>47,63</b>	<b>47,99</b>	<b>49,33</b>	<b>215,14</b>	<b>218,10</b>	<b>1685,76</b>	<b>1685,16</b>	<b>26,71</b>	<b>26,71</b>	<b>10,66</b>	<b>10,66</b>	<b>5,17</b>	<b>5,17</b>	<b>42,14</b>	<b>42,14</b>	<b>266,22</b>	<b>266,22</b>	<b>306,49</b>	<b>493,35</b>	<b>326,62</b>	<b>326,62</b>	<b>11,81</b>	<b>11,81</b>	

День 3

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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		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	302
Батон зерновой витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			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	

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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		А		Са		Р		Mg			Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	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 Кремлевский	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 рассычатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Фрукт	150	150	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	70,50	70,50	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:			25,07	25,65	29,61	32,91	98,36	102,56	900,46	986,06	8,33	8,33	12,40	12,40	11,95	99,07	42,11	23,21	162,07	162,07	116,64	116,64	64,33	63,82	4,32	15,78	

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/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		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 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	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
Итого:			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
Итого за день:			16,70	16,70	16,61	16,61	98,30	98,30	1854,36	1939,96	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	



День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.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			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Боток иврезной 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		
<b>Итого:</b>			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	0,00	0,00	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.ценз.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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	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	кушмант
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,90	0,90	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	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	16,34	16,34	0,53	0,53	520
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
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
<b>Итого:</b>			28,47	29,15	20,95	22,29	90,68	94,70	849,07	813,47	23,30	26,98	9,39	9,40	0,41	0,42	39,20	39,20	169,68	178,35	426,88	436,41	120,22	124,67	6,71	6,87	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.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	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 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	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
<b>Итого:</b>	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
<b>Итого за день:</b>			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1448,52	1412,92	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	

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/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	7-11 лет
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 шарлотки 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	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80		6/н
<b>Итого:</b>			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		685

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/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	7-11 лет
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		
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03		139
Тефтели 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
Макаронные изделия	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01		520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48		631
Кондитерское изделие про-го про-ва	40	40	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	330,00	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
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>			35,39	36,97	40,06	41,18	145,16	149,62	1174,72	1201,02	48,04	54,70	9,75	9,80	0,26	0,28	40,62	40,60	197,28	204,40	248,32	265,74	101,55	107,51	6,03	6,38		

Подник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энерг.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№об/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	7-11 лет
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>	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		433
<b>Итого за день:</b>			11,59	11,59	14,43	14,43	105,94	105,94	1732,62	1758,92	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		