Начальник лагеря с дневным пребыванием детей МКОУ «ЦО № 12

_____/ Э.Ф. Мударисова

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования № 12 (МКОУ «ЦО № 12 «)

_____ Е.В. Малкова

Малкова Е.В.
Подписано цифровой подписью: Малкова Е.В.
Дата: 2022.10.20 14:44:19 +03'00'

Примерное 7-дневное меню для осеннего лагеря с дневным пребыванием детей в 2022 году

Сводная таблица пищевой ценности

Возрастная категория с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	65,24	70,68	206,84	1726,85	0,94	0,00	94,80	0,35	0,00	11,72	938,40	1133,53	227,64	9,48
2 день	222,95	63,41	227,69	1772,42	1,06	0,04	44,70	8,39	0,00	13,45	371,55	1028,08	283,36	27,87
3 день	61,81	73,67	223,88	1779,09	0,63	0,00	81,99	0,34	0,00	9,73	913,92	1062,83	232,58	11,82
4 день	57,28	129,18	215,70	1688,02	0,74	0,00	114,18	0,30	0,00	10,39	490,61	865,72	206,66	8,32
5 день	61,36	73,08	216,95	1768,64	0,75	0,00	30,83	0,59	0,00	8,78	574,03	973,08	281,09	15,68
6 день	62,10	62,96	256,08	1947,20	0,98	0,00	56,92	7,12	0,00	14,15	859,12	1252,20	277,36	15,92
7 день	62,09	59,28	214,19	1696,70	0,75	0,00	91,69	0,27	0,10	18,14	543,02	1107,52	365,56	36,61
Итого	**592,83**	**532,25**	**1561,32**	**12378,91**	**5,84**	**0,04**	**515,11**	**17,35**	**0,10**	**86,36**	**4690,65**	**7422,96**	**1874,25**	**125,69**
Средняя	**84,69**	**76,04**	**223,05**	**1768,42**	**0,83**	**0,01**	**73,59**	**2,48**	**0,01**	**12,34**	**670,09**	**1060,42**	**267,75**	**17,96**

Сводная таблица пищевой ценности

Возрастная категория от 11 лет и старше

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1		C	A		E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	74,36	85,64	231,44	1 995,52	3,11	0,00	105,44	0,41	0,00	14,41	1 038,05	1 276,70	256,30	9,10
2 день	227,03	71,17	246,95	1 935,78	1,17	0,04	48,43	8,41	0,00	15,46	419,75	1 132,86	328,37	29,39
3 день	69,57	85,18	238,05	1 970,46	0,68	0,00	87,61	0,38	0,00	10,74	983,21	1 181,35	258,89	13,15
4 день	64,74	206,02	231,98	1 899,52	0,81	0,00	145,20	0,34	0,00	14,26	558,70	977,11	232,66	9,35
5 день	67,65	85,35	226,32	1 941,71	0,83	0,00	32,99	0,70	0,00	10,86	624,84	1 103,80	319,51	17,56
6 день	70,36	70,99	273,10	2 146,05	1,10	0,00	60,88	8,52	0,00	15,26	972,72	1 416,50	304,76	17,60
7 день	67,88	70,25	234,03	1 897,85	0,81	0,00	101,07	0,32	0,13	21,07	609,05	1 195,29	431,84	46,03
Итого	**641,58**	**674,60**	**1 681,86**	**13 786,89**	**8,50**	**0,04**	**581,60**	**19,07**	**0,13**	**102,07**	**5 206,34**	**8 283,60**	**2 132,33**	**142,19**
Средняя	**91,65**	**96,37**	**240,27**	**1 969,56**	**1,21**	**0,01**	**83,09**	**2,72**	**0,02**	**14,58**	**743,76**	**1 183,37**	**304,62**	**20,31**

День - первый

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 91	Бутерброды с сыром	35		5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 95	Бутерброды с сыром		35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,00	0,10	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	итого (7-11 лет)			**30,12**	**29,96**	**69,84**	**670,00**	**0,160**	**0,00**	**0,71**	**0,17**	**0,00**	**1,22**	**499,00**	**480,00**	**58,80**	**2,72**
	итого (11 лет и старше)			**37,02**	**36,53**	**80,41**	**799,00**	**0,193**	**0,00**	**0,90**	**0,20**	**0,00**	**1,45**	**575,33**	**573,67**	**69,80**	**3,19**
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			**24,27**	**31,14**	**87,02**	**724,47**	**0,586**	**0,00**	**53,49**	**0,10**	**0,00**	**9,72**	**150,32**	**416,53**	**124,01**	**5,88**
	итого (11 лет и старше)			**25,64**	**38,66**	**94,48**	**826,47**	**2,716**	**0,00**	**63,94**	**0,12**	**0,00**	**12,07**	**170,82**	**458,03**	**140,51**	**4,92**
Полдник																	
№ 112	Мандарин	200		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Мандарин		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 646	Бантики с корицей	50		4,25	4,38	32,88	188,38	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	14,08	40,00	5,83	0,58
№ 646	Бантики с корицей		60	5,10	5,25	39,45	226,05	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			**10,85**	**9,58**	**49,98**	**332,38**	**0,190**	**0,00**	**40,60**	**0,08**	**0,00**	**0,78**	**289,08**	**237,00**	**44,83**	**0,88**
	итого (11 лет и старше)			**11,70**	**10,45**	**56,55**	**370,05**	**0,200**	**0,00**	**40,60**	**0,09**	**0,00**	**0,89**	**291,90**	**245,00**	**45,99**	**0,99**
	Всего (7-11 лет)			**65,24**	**70,68**	**206,84**	**1 726,85**	**0,936**	**0,00**	**94,80**	**0,35**	**0,00**	**11,72**	**938,40**	**1 133,53**	**227,64**	**9,48**
	Всего (11 лет и старше)			**74,36**	**85,64**	**231,44**	**1 995,52**	**3,11**	**0,00**	**105,44**	**0,41**	**0,00**	**14,41**	**1 038,05**	**1 276,70**	**256,30**	**9,10**

День - второй

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого (7-11 лет)			**15,72**	**28,94**	**71,84**	**611,00**	**0,260**	**0,00**	**4,26**	**0,27**	**0,00**	**0,98**	**190,80**	**304,00**	**55,80**	**3,12**
	итого (11 лет и старше)			**17,57**	**30,81**	**80,97**	**671,75**	**0,308**	**0,00**	**4,63**	**0,28**	**0,00**	**1,02**	**226,95**	**352,25**	**66,55**	**3,42**
Обед																	
№ 76	Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	0,024	0,00	5,04	0,00	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
№ 76	Винегрет овощной		100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,040	0,00	8,40	0,00	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			**203,86**	**28,77**	**98,43**	**864,42**	**0,722**	**0,04**	**24,44**	**8,08**	**0,00**	**11,79**	**120,35**	**689,58**	**214,86**	**21,03**
	итого (11 лет и старше)			**206,09**	**34,66**	**108,56**	**967,03**	**0,779**	**0,04**	**27,80**	**8,09**	**0,00**	**13,76**	**132,40**	**746,11**	**249,12**	**22,25**
Полдник																	
№ 112	яблоко	200		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	яблоко		200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 555	Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок морковный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	итого (7-11 лет)			**3,37**	**5,70**	**57,42**	**297,00**	**0,080**	**0,00**	**16,00**	**0,04**	**0,00**	**0,68**	**60,40**	**34,50**	**12,70**	**3,72**
	итого (11 лет и старше)			**3,37**	**5,70**	**57,42**	**297,00**	**0,080**	**0,00**	**16,00**	**0,04**	**0,00**	**0,68**	**60,40**	**34,50**	**12,70**	**3,72**
	Всего (7-11 лет)			**222,95**	**63,41**	**227,69**	**1 772,42**	**1,062**	**0,04**	**44,70**	**8,39**	**0,00**	**13,45**	**371,55**	**1 028,08**	**283,36**	**27,87**
	Всего (11 лет и старше)			**227,03**	**71,17**	**246,95**	**1 935,78**	**1,167**	**0,04**	**48,43**	**8,41**	**0,00**	**15,46**	**419,75**	**1 132,86**	**328,37**	**29,39**

День - третий

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		60	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 260	Каша "Дружба"	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 260	Каша "Дружба"		250	6,57	14,58	31,39	282,75	0,10	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			**17,25**	**27,66**	**72,24**	**606,58**	**0,17**	**0,00**	**2,58**	**0,20**	**0,00**	**0,90**	**428,90**	**388,30**	**71,34**	**2,02**
	итого (11 лет и старше)			**19,09**	**31,74**	**81,03**	**685,75**	**0,20**	**0,00**	**3,04**	**0,23**	**0,00**	**0,97**	**473,19**	**437,42**	**82,05**	**2,21**
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 115	Икра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп-лапша домашняя		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№ 423	Капуста тушеная	180		6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
№ 423	Капуста тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 514	Компот из плодов консервированных	200		0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
№ 514	Компот из плодов консервированных		200	0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
	итого (7-11 лет)			**34,30**	**39,59**	**93,44**	**864,67**	**0,27**	**0,00**	**40,01**	**0,09**	**0,00**	**7,88**	**202,52**	**447,53**	**116,41**	**9,08**
	итого (11 лет и старше)			**40,22**	**47,02**	**98,82**	**976,87**	**0,29**	**0,00**	**45,17**	**0,10**	**0,00**	**8,82**	**227,52**	**516,93**	**132,01**	**10,22**
Полдник																	
№ 112	Апельсин	300		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Апельсин		300	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 574	Булочка школьная	50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 574	Булочка школьная		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			**10,26**	**6,42**	**58,20**	**307,84**	**0,19**	**0,00**	**39,40**	**0,05**	**0,00**	**0,95**	**282,50**	**227,00**	**44,83**	**0,72**
	итого (11 лет и старше)			**10,26**	**6,42**	**58,20**	**307,84**	**0,19**	**0,00**	**39,40**	**0,05**	**0,00**	**0,95**	**282,50**	**227,00**	**44,83**	**0,72**
	Всего (7-11 лет)			**61,81**	**73,67**	**223,88**	**1 779,09**	**0,63**	**0,00**	**81,99**	**0,34**	**0,00**	**9,73**	**913,92**	**1 062,83**	**232,58**	**11,82**
	Всего (11 лет и старше)			**69,57**	**85,18**	**238,05**	**1 970,46**	**0,68**	**0,00**	**87,61**	**0,38**	**0,00**	**10,74**	**983,21**	**1 181,35**	**258,89**	**13,15**

День - четвертый

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 323	Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80	318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
№ 323	Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73	424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			**23,76**	**32,07**	**52,94**	**565,80**	**0,174**	**0,00**	**11,10**	**0,24**	**0,00**	**1,28**	**296,00**	**366,00**	**56,40**	**1,62**
	итого (11 лет и старше)			**30,03**	**37,40**	**61,87**	**671,80**	**0,211**	**0,00**	**12,37**	**0,28**	**0,00**	**1,55**	**347,33**	**451,33**	**68,40**	**2,02**
Обед																	
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 345	Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			**28,37**	**94,36**	**117,56**	**781,72**	**0,391**	**0,00**	**57,08**	**0,06**	**0,00**	**7,71**	**118,11**	**457,72**	**134,76**	**5,60**
	итого (11 лет и старше)			**29,56**	**165,87**	**124,91**	**887,22**	**0,429**	**0,00**	**86,83**	**0,06**	**0,00**	**11,32**	**134,87**	**483,78**	**148,76**	**6,23**
Полдник																	
№ 112	мандарин	200		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	мандарин		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 589	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 589	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			**5,15**	**2,75**	**45,20**	**340,50**	**0,170**	**0,00**	**46,00**	**0,00**	**0,00**	**1,40**	**76,50**	**42,00**	**15,50**	**1,10**
	итого (11 лет и старше)			**5,15**	**2,75**	**45,20**	**340,50**	**0,170**	**0,00**	**46,00**	**0,00**	**0,00**	**1,40**	**76,50**	**42,00**	**15,50**	**1,10**
	Всего (7-11 лет)			**57,28**	**129,18**	**215,70**	**1 688,02**	**0,735**	**0,00**	**114,18**	**0,30**	**0,00**	**10,39**	**490,61**	**865,72**	**206,66**	**8,32**
	Всего (11 лет и старше)			**64,74**	**206,02**	**231,98**	**1 899,52**	**0,810**	**0,00**	**145,20**	**0,34**	**0,00**	**14,26**	**558,70**	**977,11**	**232,66**	**9,35**

День - пятый

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 301	Омлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
№ 301	Омлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			**20,52**	**31,13**	**62,05**	**609,67**	**0,16**	**0,00**	**0,81**	**0,43**	**0,00**	**1,13**	**188,07**	**341,00**	**33,41**	**4,30**
	итого (11 лет и старше)			**24,82**	**37,79**	**63,21**	**691,33**	**0,19**	**0,00**	**0,97**	**0,53**	**0,00**	**1,29**	**228,83**	**418,00**	**39,57**	**5,07**
Обед																	
№ 17	Салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
№ 17	Салат из свежих огурцов		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	итого (7-11 лет)			**30,89**	**30,05**	**105,30**	**811,97**	**0,43**	**0,00**	**17,42**	**0,08**	**0,00**	**6,87**	**122,46**	**411,88**	**205,68**	**8,57**
	итого (11 лет и старше)			**32,88**	**35,66**	**113,52**	**903,38**	**0,48**	**0,00**	**19,42**	**0,09**	**0,00**	**8,79**	**132,51**	**465,60**	**237,94**	**9,68**
Полдник																	
№ 112	Яблоко	200		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Яблоко		200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 564	Булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 564	Булочка домашняя		50	3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			**9,95**	**11,90**	**49,60**	**347,00**	**0,16**	**0,00**	**12,60**	**0,08**	**0,00**	**0,78**	**263,50**	**220,20**	**42,00**	**2,81**
	итого (11 лет и старше)			**9,95**	**11,90**	**49,60**	**347,00**	**0,16**	**0,00**	**12,60**	**0,08**	**0,00**	**0,78**	**263,50**	**220,20**	**42,00**	**2,81**
	Всего (7-11 лет)			**61,36**	**73,08**	**216,95**	**1 768,64**	**0,75**	**0,00**	**30,83**	**0,59**	**0,00**	**8,78**	**574,03**	**973,08**	**281,09**	**15,68**
	Всего (11 лет и старше)			**67,65**	**85,35**	**226,32**	**1 941,71**	**0,83**	**0,00**	**32,99**	**0,70**	**0,00**	**10,86**	**624,84**	**1 103,80**	**319,51**	**17,56**

День - шестой

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,030	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		60	7,35	5,19	14,81	211,95	0,045	0,00	0,01	0,01	0,00	0,45	187,05	139,05	13,95	0,50
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200		7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая		250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,210	0,00	1,93	0,07	0,00	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
№ 111	Батон нарезной	40		3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 111	Батон нарезной		40	3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			**18,67**	**17,32**	**84,23**	**618,50**	**0,29**	**0,00**	**2,85**	**0,08**	**0,00**	**1,53**	**413,10**	**443,82**	**97,10**	**2,85**
	итого (11 лет и старше)			**22,91**	**21,40**	**96,37**	**746,25**	**0,34**	**0,00**	**3,24**	**0,10**	**0,00**	**1,82**	**514,65**	**541,67**	**115,65**	**3,33**
Обед																	
№ 48	Салат из квашенной капусты с луком репчатым	100		1,60	10,10	3,00	109,00	0,020	0,00	18,90	0,00	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№ 48	Салат из квашенной капусты с луком репчатым		100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,020	0,00	18,90	0,00	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№ 135	Солянка сборная мясная	250		2,30	4,25	15,13	152,50	0,090	0,00	2,37	0,04	0,00	0,80	30,00	120,50	19,75	1,92
№ 135	Солянка сборная мясная		250	2,30	4,25	15,13	152,50	0,090	0,00	2,37	0,04	0,00	0,80	30,00	120,50	19,75	1,92
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский	100		17,30	11,70	11,80	222,00	0,250	0,00	7,20	6,90	0,00	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский		120	20,76	14,04	14,16	266,40	0,300	0,00	8,64	8,28	0,00	1,44	26,40	320,40	25,20	6,24
№ 196	Рагу из овощей с кабачками	200		3,70	10,70	16,80	178,00	0,090	0,00	14,20	0,02	0,00	3,90	51,00	87,00	31,00	1,10
№ 196	Рагу из овощей с кабачками		230	4,26	12,31	19,32	204,70	0,104	0,00	16,33	0,02	0,00	4,49	58,65	100,05	35,65	1,27
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из изюма	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Компот из изюма		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	итого (7-11 лет)			**29,23**	**37,34**	**117,65**	**971,37**	**0,541**	**0,00**	**42,67**	**6,96**	**0,00**	**11,12**	**188,02**	**575,68**	**106,26**	**11,94**
	итого (11 лет и старше)			**33,25**	**41,29**	**122,53**	**1 042,47**	**0,605**	**0,00**	**46,24**	**8,34**	**0,00**	**11,95**	**200,07**	**642,13**	**115,11**	**13,15**
Полдник																	
№ 112	Банан	200		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		200	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 579	Коржик молочный	40		2,70	4,80	26,20	159,33	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
№ 579	Коржик молочный		40	2,70	4,80	26,20	159,33	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			**14,20**	**8,30**	**54,20**	**357,33**	**0,15**	**0,00**	**11,40**	**0,08**	**0,00**	**1,50**	**258,00**	**232,70**	**74,00**	**1,13**
	итого (11 лет и старше)			**14,20**	**8,30**	**54,20**	**357,33**	**0,15**	**0,00**	**11,40**	**0,08**	**0,00**	**1,50**	**258,00**	**232,70**	**74,00**	**1,13**
	Всего (7-11 лет)			**62,10**	**62,96**	**256,08**	**1 947,20**	**0,98**	**0,00**	**56,92**	**7,12**	**0,00**	**14,15**	**859,12**	**1 252,20**	**277,36**	**15,92**
	Всего (11 лет и старше)			**70,36**	**70,99**	**273,10**	**2 146,05**	**1,10**	**0,00**	**60,88**	**8,52**	**0,00**	**15,26**	**972,72**	**1 416,50**	**304,76**	**17,60**

День - седьмой

Сезон - осень, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральныев-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	35		3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		35	3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 316	Запеканка рисовая с творогом	150		8,60	8,40	37,70	261,00	0,050	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	53,00	133,00	25,00
№ 316	Запеканка рисовая с творогом		200	11,47	11,20	50,27	348,00	0,067	0,00	0,00	0,13	0,13	0,00	0,53	70,67	177,33	33,33
№ 111	Батон нарезной	40		3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 111	Батон нарезной		40	3,01	1,16	20,56	104,80	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48
№ 495	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№ 495	Чай с молоком		200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	итого (7-11 лет)			**16,75**	**16,88**	**81,02**	**542,70**	**0,20**	**0,00**	**1,30**	**0,11**	**0,10**	**0,97**	**142,00**	**221,02**	**158,80**	**26,37**
	итого (11 лет и старше)			**19,62**	**19,68**	**93,59**	**629,70**	**0,22**	**0,00**	**1,30**	**0,14**	**0,13**	**0,97**	**142,13**	**238,69**	**203,13**	**34,70**
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	100		2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 55	Салат из свеклы с сыром		150	4,20	18,15	10,65	222,00	0,03	0,00	8,25	0,02	0,00	6,75	133,50	123,00	28,50	1,80
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80	106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 134	Рассольник ленинградский		300	2,49	6,24	15,36	127,50	0,11	0,00	9,20	0,00	0,00	2,82	18,60	75,60	31,50	1,10
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 423	Капуста тушеная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,078	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 423	Капуста тушеная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			**39,54**	**36,32**	**81,03**	**810,80**	**0,418**	**0,00**	**48,39**	**0,15**	**0,00**	**14,87**	**328,62**	**635,50**	**155,76**	**8,68**
	итого (11 лет и старше)			**42,47**	**44,49**	**88,31**	**924,95**	**0,458**	**0,00**	**57,77**	**0,17**	**0,00**	**17,80**	**394,52**	**705,60**	**177,71**	**9,76**
Полдник																	
№ 112	Мандарин	100		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Мандарин		100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 590	Печенье	60		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№590	Печенье		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 518	Сок абрикосовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	180,00	28,00	0,20
№ 518	Сок абрикосовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			**5,80**	**6,08**	**52,14**	**343,20**	**0,130**	**0,00**	**42,00**	**0,01**	**0,00**	**2,30**	**72,40**	**251,00**	**51,00**	**1,56**
	итого (11 лет и старше)			**5,80**	**6,08**	**52,14**	**343,20**	**0,130**	**0,00**	**42,00**	**0,01**	**0,00**	**2,30**	**72,40**	**251,00**	**51,00**	**1,56**
	Всего (7-11 лет)			**62,09**	**59,28**	**214,19**	**1 696,70**	**0,75**	**0,00**	**91,69**	**0,27**	**0,10**	**18,14**	**543,02**	**1 107,52**	**365,56**	**36,61**
	Всего (11 лет и старше)			**67,88**	**70,25**	**234,03**	**1 897,85**	**0,81**	**0,00**	**101,07**	**0,32**	**0,13**	**21,07**	**609,05**	**1 195,29**	**431,84**	**46,03**