

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным пребыванием детей

Мударисова ЭФ.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казённого
образовательного учреждения «Центр
образования № 12» (МКОУ «ЦО № 12»)



Е.В. Малкова

Примерное четырнадцатидневное меню Для летнего лагеря с дневным пребыванием детей в 2024 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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	67,29	69,08	217,88	1761,33	0,94	55,89	0,30	11,78	832,33	1118,15	222,93	11,23
2 день	224,07	67,13	236,90	1845,42	1,07	46,66	8,39	16,19	379,75	1052,08	318,56	26,38
3 день	61,61	73,87	226,38	1790,09	0,63	48,49	0,34	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
4 день	59,42	132,20	221,34	1739,55	0,71	81,10	0,34	11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
5 день	62,05	58,71	237,06	1726,95	0,79	80,04	0,35	9,31	561,94	918,10	314,12	13,85
6 день	48,42	51,74	209,90	1652,60	1,00	66,48	7,10	7,89	599,42	1055,20	225,16	14,80
7 день	69,50	74,74	220,19	1796,80	0,81	66,39	0,26	18,77	750,32	1071,70	241,29	11,80
8 день	75,07	76,33	197,57	1761,22	0,77	66,72	0,39	9,75	646,67	1035,94	899,30	37,12
9 день	54,76	45,06	249,61	1708,81	0,54	24,96	0,20	11,98	484,00	754,06	190,65	12,05
10 день	54,29	65,11	244,10	1786,22	0,56	23,90	0,46	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51
Итого	776,47	713,97	2260,92	17568,98	7,81	560,63	18,11	112,88	6299,58	9959,79	3039,65	163,78
Средняя	77,65	71,40	226,09	1756,90	0,78	56,06	1,81	11,29	629,96	995,98	303,96	16,38

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	75,68	80,78	242,96	2 005,73	3,13	64,04	0,35	13,24	938,96	1 285,82	257,13	11,46
2 день	228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,17	50,53	8,41	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89
3 день	69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	54,11	0,38	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65
4 день	66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,78	112,12	0,38	15,06	563,02	1 011,69	229,85	11,75
5 день	67,72	70,14	266,64	1 970,71	0,91	82,38	0,39	11,52	609,49	1 035,83	362,23	15,49
6 день	57,12	63,25	231,86	1 991,45	1,14	78,94	8,51	10,41	723,37	1 242,15	259,06	17,46
7 день	80,13	84,47	233,92	1 981,90	0,88	68,72	0,31	20,41	842,30	1 219,02	261,94	12,63
8 день	81,05	85,87	215,00	1 940,52	0,84	76,04	0,43	12,26	682,65	1 117,14	1 072,33	46,27
9 день	60,46	61,89	286,47	2 031,05	0,63	33,16	0,23	17,56	561,19	864,08	221,95	13,45
10 день	60,88	78,22	262,95	2 004,30	0,62	28,29	0,57	8,08	690,82	1 117,50	209,29	14,89
Итого	847,31	894,65	2 472,46	19 865,94	10,77	648,33	19,96	137,94	7 035,76	11 238,93	3 502,55	184,95
Средняя	84,73	89,47	247,25	1 986,59	1,08	64,83	2,00	13,79	703,58	1 123,89	350,25	18,49

День - первый

Сезон - лето, 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				Минеральные в-ва, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	В-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
№ 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)			28,76	27,88	69,30		642,90	0,20	0,00	0,70	0,11	0,00	1,20	369,00	420,90	54,40	2,91
	итого (11 лет и старше)			35,66	34,45	79,87		771,90	0,24	0,00	0,80	0,14	0,00	1,43	445,33	514,57	65,40	3,38
Обед																		
№ 55	Салат из свежкы с сыром	80		2,24	9,68	5,68		118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свежкы 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
№ 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	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04		104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10		103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10		103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90		782,10	0,58	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41		897,50	2,74	0,00	50,64	0,13	0,00	10,13	217,30	533,65	149,90	6,68
Полдник																		
№ 112	Абрикосы	100		0,90	0,10	9,00		47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 112	Абрикосы		100	0,90	0,10	9,00		47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 572	Слойкас повидлом	50		3,91	5,25	30,08		183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 572	Слойкас повидлом		50	3,91	5,25	30,08		183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 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)			10,61	10,35	48,68		336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68		336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	Всего (7-11 лет)			67,29	69,08	217,88		1 761,33	0,938	0,00	55,89	0,30	0,00	11,78	832,33	1 118,15	222,93	11,23
	Всего (11 лет и старше)			75,68	80,78	242,96		2 005,73	3,13	0,00	64,04	0,35	0,00	13,24	938,96	1 285,82	257,13	11,46

День - второй

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Б1	В2	С		А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																		
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00		197,00	0,020	0,00	0,12	0,00	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	0,12	0,00	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	0,10	0,00	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	0,10	0,00	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
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84		611,00	0,26	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	0,31	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
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
№ 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	0,00	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	0,00	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	0,62	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)			203,88	32,39	96,44		888,42	0,72	0,04	26,40	8,08	0,00	13,63	136,55	696,58	217,06	21,14
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91		990,03	0,77	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35
Полдник																		
№ 112	Банан	100		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		100	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
№ 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)			4,47	5,80	68,62		346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62		346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			224,07	67,13	236,90		1 845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1 052,08	318,56	26,38
	Всего (11 лет и старше)			228,03	75,62	254,49		2 007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89

День - третий

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

Сезон - лето, возрастная категория с / до 11 лет, от 11 лет и старше				Наименование блюда		Масса порций, г			Химический состав, г				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
№ тех. карты			7-11 лет	11 лет и старше			Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	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	0,02	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	0,02	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	0,07	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	0,07	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	0,02	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	0,02	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)							34,30	39,39	88,04	841,67	0,28	0,00	38,51	0,09	0,00	7,68	214,52	450,53	117,41	9,08
	итого (11 лет и старше)							40,22	46,81	93,42	953,87	0,30	0,00	43,67	0,10	0,00	8,62	239,52	519,93	133,01	10,22
Полдник																					
№ 112	Виноград					100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 112	Виноград						100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 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		1,40	0,04		0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт						200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08		1,40	0,04		0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)							10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	итого (11 лет и старше)							10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	Всего (7-11 лет)							61,61	73,87	226,38	1790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
	Всего (11 лет и старше)							69,37	85,38	240,54	1981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1189,34	265,89	13,65

День - четвертый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Химический состав,г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг						
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	В-кар	Е	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
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной		20	1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 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)			25,25	32,66	63,22	618,20	0,20	0,00	11,10	0,24	0,00	1,61	299,80	383,56	59,00	1,86
	итого (11 лет и старше)			31,52	37,99	72,15	724,20	0,23	0,00	12,37	0,28	0,00	1,88	351,13	468,89	71,00	2,26
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		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	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
№ 335	Суфле рыбное	100		16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 335	Суфле рыбное		100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 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	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	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	4,04	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)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,38	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,42	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Ужин																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 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)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			59,42	132,20	221,34	1 739,55	0,708		81,10	0,34		11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11 лет и старше)			66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,783		112,12	0,38		15,06	630,02	1 011,69	229,85	11,75

День - пятый

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

День - пятый																		
Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет		11 лет и старше		Б	Ж	У	B1		B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg
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
№ 300	Яйца вареные	40			5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	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	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 258	Каша пшеничная вязкая	150			6,54	9,65	27,84	224,25	0,13	0,00	1,02	0,06	0,00	0,18	103,50	157,00	41,55	1,09
№ 258	Каша пшеничная вязкая		200		8,72	12,87	37,12	299,00	0,17	0,00	1,36	0,08	0,00	0,24	138,00	209,33	55,40	1,45
№ 108	Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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	0,02	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)				14,96	18,71	85,58	570,25	0,20	0,00	1,22	0,19	0,00	0,90	150,50	267,00	55,35	3,31
	Итого (11 лет и старше)				17,14	21,93	94,86	645,00	0,24	0,00	1,56	0,21	0,00	0,96	185,00	319,33	69,20	3,67
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	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180		10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной	40			4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20			1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	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	0,02	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)				32,54	30,10	106,78	819,70	0,43	0,00	17,42	0,08	0,00	7,33	123,94	418,90	207,77	8,73
	Итого (11 лет и старше)				34,53	35,71	115,00	911,11	0,48	0,00	19,42	0,09	0,00	9,25	133,99	472,62	240,03	9,84
Полдник																		
№ 112	Киви	100			0,80	0,40	7,50	41,00	0,03	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 112	Киви		100		0,80	0,40	7,50	41,00	0,03	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 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		70		5,25	9,10	42,28	271,60	0,07	0,00	0,00	0,06	0,00	0,81	10,50	40,88	7,00	0,57
№ 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)				14,55	9,90	44,70	337,00	0,16	0,00	61,40	0,08	0,00	1,08	287,50	232,20	51,00	1,81
	Итого (11 лет и старше)				16,05	12,50	56,78	414,60	0,18	0,00	61,40	0,10	0,00	1,31	290,50	243,88	53,00	1,97
	Всего (7-11 лет)				62,05	58,71	237,06	1 726,95	0,79	0,00	80,04	0,35	0,00	9,31	561,94	918,10	314,12	13,85
	Всего (11 лет и старше)				67,72	70,14	266,64	1 970,71	0,91	0,00	82,38	0,39	0,00	11,52	609,49	1 035,83	362,23	15,49

День - шестой

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																		
№ 97	Закрепленные 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	Закрепленные 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
№ 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)			16,57	15,32	75,13		555,50	0,286	0,00	2,85	0,07	0,00	1,53	416,10	426,82	85,10	2,45
	итого (11 лет и старше)			20,81	19,40	87,27		683,25	0,343	0,00	3,24	0,09	0,00	1,82	517,65	524,67	103,65	2,93
Обед																		
№ 2	салат витаминный	60		0,66	6,06	6,36		82,80	0,024	0,00	9,24	0,00	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54
№ 2	салат витаминный		100	1,10	10,10	10,60		138,00	0,040	0,00	15,40	0,00	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
№ 145	Суп картофельный с фасолью	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
№ 145	Суп картофельный с фасолью		300	2,76	5,10	18,16		183,00	0,108	0,00	2,84	0,05	0,00	0,96	36,00	144,60	23,70	2,30
№ 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
№ 426	Картофель отварной	180		3,42	8,82	22,86		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		180	3,42	8,82	22,86		183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 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
№ 512	Компот из изюма	200		0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
№ 512	Компот из изюма		200	0,30	0,00	20,10		81,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	итого (7-11 лет)			27,85	31,42	97,97		830,77	0,64	0,00	44,63	6,99	0,00	5,66	116,32	573,68	110,06	11,32
	итого (11 лет и старше)			32,21	38,65	107,59		960,87	0,72	0,00	52,70	8,38	0,00	7,90	138,72	662,78	125,41	13,10
Полдник																		
№ 112	Черешня	100		0,80	0,20	10,60		52,00	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
№ 112	Черешня		100	0,80	0,20	10,60		52,00	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
№ 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
№ 518	Сок абрикосовый	200		0,50	0,00	0,00		55,00	0,020	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок абрикосовый		200	0,60	0,20	0,20		136,00	0,020	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			4,00	5,00	36,80		266,33	0,080	0,00	19,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,03
	итого (11 лет и старше)			4,10	5,20	37,00		347,33	0,080	0,00	23,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,43
	Всего (7-11 лет)			48,42	51,74	209,90		1 652,60	1,00	0,00	66,48	7,10	0,00	7,89	599,42	1 055,20	225,16	14,80
	Всего (11 лет и старше)			57,12	63,25	231,86		1 991,45	1,14	0,00	78,94	8,51	0,00	10,41	723,37	1 242,15	259,06	17,46

День - седьмой

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

Сезон – лето, 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				Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Y		B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 96	Бутерброд с повидлом	35		4,72	8,56	7,53		93,45	0,059	0,05	15,12	0,00	0,00	24,82	0,00	2,24	0,86
№ 96	Бутерброд с повидлом		35	4,72	8,56	7,53		93,45	0,059	0,05	15,12	0,00	0,00	24,82	0,00	2,24	0,86
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70		387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	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	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 499	Какао на сгущенном молоке	200		2,20	2,20	22,40		118,00	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
№ 499	Какао на сгущенном молоке		200	2,20	2,20	22,40		118,00	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого (7-11 лет)			29,14	30,62	71,47		645,45	0,20	0,05	15,62	0,11	0,00	319,82	365,00	61,04	3,48
	итого (11 лет и старше)			36,04	37,19	82,04		774,45	0,23	0,05	15,72	0,14	0,00	396,15	458,67	72,04	3,95
Обед																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50		110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров		100	1,00	10,20	3,50		110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80		106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 134	Рассольник ленинградский		250	2,08	5,20	12,80		106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	100		15,90	7,80	3,20		147,00	0,090	0,00	0,50	0,06	0,00	40,00	203,00	25,00	1,00
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	19,08	9,36	3,84		176,40	0,108	0,00	0,60	0,07	0,00	48,00	243,60	30,00	1,20
№ 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	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	58,65	100,05	35,65	1,27
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10		103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10		103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,34
	итого (7-11 лет)			29,26	34,82	89,52		784,35	0,42	0,00	42,17	0,08	0,00	167,5	466,70	128,25	6,92
	итого (11 лет и старше)			32,99	37,99	92,68		840,45	0,46	0,00	44,40	0,10	0,00	166,15	520,35	137,90	7,29
Полдник																	
№ 112	Яблоко	100		0,60	0,60	15,40		72,00	0,050	0,00	6,00	0,00	0,00	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 112	Яблоко		100	0,60	0,60	15,40		72,00	0,050	0,00	6,00	0,00	0,00	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 559	Булочка "Веснушка"	60		4,70	3,70	34,20		189,00	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 559	Булочка "Веснушка"		60	4,70	3,70	34,20		189,00	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60		106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	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	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			11,10	9,30	59,20		367,00	0,190	0,00	8,60	0,07	0,00	280,00	240,00	52,00	1,40
	итого (11 лет и старше)			11,10	9,30	59,20		367,00	0,190	0,00	8,60	0,07	0,00	280,00	240,00	52,00	1,40
	Всего (7-11 лет)			69,50	74,74	220,19		1 796,80	0,813	0,05	66,39	0,26	0,00	750,32	1 071,70	241,29	11,80
	Всего (11 лет и старше)			80,13	84,47	233,92		1 981,90	0,878	0,05	68,72	0,31	0,00	842,30	1 219,02	261,94	12,63

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г			Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет		11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																		
№ 94	Бутерброды с маслом	30		1,20	12,50	7,50		147,00	0,020	0,00	0,00	0,09	0,00	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
№ 94	Бутерброды с маслом		30	1,20	12,50	7,50		147,00	0,020	0,00	0,00	0,09	0,00	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
№ 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	20		1,49	0,59	10,28		52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной		20	1,49	0,59	10,28		52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 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)			14,49	24,19	71,38		539,40	0,13	0,00	1,30	0,21	0,10	0,63	135,20	173,56	151,60	25,54
	итого (11 лет и старше)			17,36	26,99	83,95		626,40	0,15	0,00	1,30	0,24	0,13	0,63	135,33	191,23	195,93	33,87
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
№ 150	Суп картофельный с рыбой	250		9,85	4,83	15,20		143,50	0,180	0,00	12,12	0,04	0,00	0,35	43,25	185,20	587,00	1,58
№ 150	Суп картофельный с рыбой		300	11,82	5,80	18,24		172,20	0,216	0,00	14,54	0,05	0,00	0,42	51,90	222,24	704,40	1,89
№ 357	Мясо отварное	100		27,20	19,40	0,00		283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 357	Мясо отварное		100	27,20	19,40	0,00		283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 423	Капуста тушеная	180		6,66	6,48	7,02		113,40	0,070	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	0,078	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
№ 507	Компот из свежих яблок	200		0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№ 507	Компот из свежих яблок		200	0,50	0,20	23,10		96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	итого (7-11 лет)			48,88	41,60	69,14		846,77	0,43	0,00	54,02	0,09	0,00	7,83	234,57	614,38	703,71	10,19
	итого (11 лет и старше)			51,99	48,33	74,01		939,07	0,48	0,00	63,34	0,10	0,00	10,34	270,42	677,92	832,41	11,01
Полдник																		
№ 112	Персики	100		0,80	0,30	9,60		49,00	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50
№ 112	Персики		100	0,80	0,30	9,60		49,00	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50
№ 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
№ 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
№ 516	Снежок	200		5,80	5,00	8,00		100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Снежок		200	5,80	5,00	8,00		100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			11,70	10,55	57,05		375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	итого (11 лет и старше)			11,70	10,55	57,05		375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	Всего (7-11 лет)			75,07	76,33	197,57		1 761,22	0,765	0,00	66,72	0,39	0,10	9,75	646,67	1 035,94	899,30	37,12
	Всего (11 лет и старше)			81,05	85,87	215,00		1 940,52	0,836	0,00	76,04	0,43	0,13	12,26	682,65	1 117,14	1 072,33	46,27

День - девятый

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

День - девятый																			
Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг					
			7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																			
№ 97		Закрепленные 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		Закрепленные 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
№ 250		Каша манная вязкая	180			6,97	10,64	31,99	251,46	0,07	0,00	1,27	0,07	0,00	0,68	126,50	122,70	20,70	0,50
№ 250		Каша манная вязкая		250		9,68	14,78	44,43	349,25	0,10	0,00	1,76	0,10	0,00	0,94	175,69	170,42	28,75	0,69
№ 250		Каша манная вязкая				1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111		Батон нарезной	20			1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111		Батон нарезной		20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
		Итого (7-11 лет)				15,96	24,93	72,27	576,86	0,13	0,00	4,17	0,18	0,00	1,51	331,50	283,26	39,30	1,64
		Итого (11 лет и старше)				18,67	29,06	84,71	674,65	0,16	0,00	4,66	0,21	0,00	1,78	380,69	330,98	47,35	1,83
Обед																			
№ 76		Винегрет овощной	60			0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	0,00	5,04	0,00	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
№ 76		Винегрет овощной		150		1,95	16,20	10,20	195,00	0,06	0,00	12,60	0,00	0,00	6,90	34,50	60,00	27,00	1,20
№ 155		Суп с крупой	250			1,60	5,08	17,12	120,25	0,03	0,00	0,75	0,00	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
№ 155		Суп с крупой		300		1,92	6,09	20,54	144,30	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	2,82	9,00	49,80	18,30	0,42
№ 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		200		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
№ 291		Макаронные изделия отварные	200			7,54	0,90	38,72	193,20	0,08		0,02	0,00		1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 291		Макаронные изделия отварные		200		7,54	0,90	38,72	193,20	0,08		0,02	0,00		1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109		Хлеб ржаной	40			4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109		Хлеб ржаной		40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109		Хлеб пшеничный	30			2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108		Хлеб пшеничный		30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108		Хлеб пшеничный		200		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	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
№ 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		33,30	15,70	126,56	777,15	0,32	0,00	6,79	0,02	0,00	8,67	118,90	406,80	101,35	6,17
		Итого (7-11 лет)				34,79	26,43	136,10	918,20	0,36	0,00	14,50	0,02	0,00	13,28	141,10	451,10	120,60	6,96
Итого (11 лет и старше)																			
Полдник																			
№ 112		Нектарин	100			1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112		Нектарин		100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 150		Печенье сахарное	40			3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 150		Печенье сахарное		40		3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 150		Печенье сахарное	200			4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 150		Печенье сахарное		200		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 150		Печенье сахарное		200		1,00	0,02	0,02											

День - десятый

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																		
№ 95	Бутерброды с повидлом	40		1,13	2,80	21,70		117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 95	Бутерброды с повидлом		40	1,13	2,80	21,70		117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 301	Омлет натуральный	150		12,90	20,00	3,46		245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,30	231,00	18,46	2,31
№ 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
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28		52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной		20	1,49	0,59	10,28		52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 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)			19,12	26,69	60,44		558,70	0,16	0,00	1,89	0,34	0,00	0,99	256,80	369,86	51,36	3,81
	итого (11 лет и старше)			23,42	33,35	61,59		640,37	0,19	0,00	2,04	0,44	0,00	1,15	297,57	446,86	57,51	4,58
Обед																		
№ 115	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62		71,40	0,01	0,00	4,20	0,00	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
№ 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
№ 146	Суп картофельный с клецками	200		1,20	2,60	8,77		63,25	0,06	0,00	5,75	0,00	0,00	1,20	10,75	62,50	16,75	0,60
№ 146	Суп картофельный с клецками		250	1,50	3,25	10,96		79,06	0,08	0,00	7,19	0,00	0,00	1,50	13,44	78,13	20,94	0,75
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным)	100		15,10	13,80	2,40		194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным)		100	15,10	13,80	2,40		194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,70	6,70	37,30		219,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,28	4,95	79,90	26,25	0,54
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,93	8,93	49,73		292,00	0,04	0,00	0,00	0,06	0,00	0,37	6,60	106,53	35,00	0,72
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88		61,87	0,07	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	0,07	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	0,02	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	0,02	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)			25,47	29,03	124,01		857,52	0,23	0,00	10,61	0,05	0,00	4,52	109,02	391,78	90,84	6,88
	итого (11 лет и старше)			27,76	35,47	141,71		993,93	0,27	0,00	14,85	0,06	0,00	6,15	129,75	448,84	109,78	7,49
Полдник																		
№ 112	Яблоко	100		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		100	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
№ 563	Булочка ванильная	50		3,90	4,00	28,25		165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 563	Булочка ванильная		50	3,90	4,00	28,25		165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60		158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60		158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			9,70	9,40	59,65		370,00	0,16	0,00	11,40	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	итого (11 лет и старше)			9,70	9,40	59,65		370,00	0,16	0,00	11,40	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	Всего (7-11 лет)			54,29	65,11	244,10		1 786,22	0,56	0,00	23,90	0,46	0,00	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51
	Всего (11 лет и старше)			60,88	78,22	262,95		2 004,30	0,62	0,00	28,29	0,57	0,00	8,08	690,82	1 117,50	209,29	14,89

День - одиннадцатый

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	B-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																		
№ 81	Бутерброд с ветчиной	35		3,64	6,02	6,86	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	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	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	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	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	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 стуженном молоке	200		2,90	2,00	20,90	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 стуженном молоке		200	2,90	2,00	20,90	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)			28,76	27,88	69,30	69,30	642,90	0,20	0,00	0,70	0,11	0,00	1,20	369,00	420,90	54,40	2,91
	итого (11 лет и старше)			35,66	34,45	79,87	79,87	771,90	0,24	0,00	0,80	0,14	0,00	1,43	445,33	514,57	65,40	3,38
Обед																		
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	5,68	118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	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	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	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	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	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	29,21	234,60	0,230	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90	99,90	782,10	0,58	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41	114,41	897,50	0,74	0,00	50,64	0,13	0,00	10,13	217,30	533,65	149,90	6,68
Полдник																		
№ 112	Абрикосы	100		0,90	0,10	9,00	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 112	Абрикосы		100	0,90	0,10	9,00	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 572	Слойкас повидлом	50		3,91	5,25	30,08	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 572	Слойкас повидлом		50	3,91	5,25	30,08	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	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	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)			10,61	10,35	48,68	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	Всего (7-11 лет)			67,29	69,08	217,88	217,88	1 761,33	0,938	0,00	55,89	0,30	0,00	11,78	832,33	1 118,15	222,93	11,23
	Всего (11 лет и старше)			75,68	80,78	242,96	242,96	2 005,73	3,13	0,00	64,04	0,35	0,00	13,24	938,96	1 285,82	257,13	11,46

День - двенадцатый

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	B1		B2	C	A	В-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
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,26	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	0,31	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
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
№ 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	0,62	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)			203,88	32,39	96,44	888,42	0,72	0,04	26,40	8,08	0,00	13,63	136,55	696,58	217,06	21,14
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,77	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35
Полдник																	
№ 112	Банан	100		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		100	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
№ 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)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			224,07	67,13	236,90	1 845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1 052,08	318,56	26,38
	Всего (11 лет и старше)			228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89

День - тринадцатый

Сезон - лето, 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				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	B1		B2	С	А	В-кар	Е	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	0,02	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	0,02	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	0,07	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	0,07	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	0,02	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	0,02	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)			34,30	39,39	88,04	841,67	0,28	0,00	38,51	0,09	0,00	7,68	214,52	450,53	117,41	9,08	
	итого (11 лет и старше)			40,22	46,81	93,42	953,87	0,30	0,00	43,67	0,10	0,00	8,62	239,52	519,93	133,01	10,22	
Полдник																		
№ 112	Виноград	100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
№ 112	Виноград		100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
№ 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		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		1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	итого (7-11 лет)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22	
	итого (11 лет и старше)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22	
	Всего (7-11 лет)			61,61	73,87	226,38	1 790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1 070,83	239,58	12,32	
	Всего (11 лет и старше)			69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65	

День - четвергнадцатый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	A	В-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	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	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	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	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной		20	1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	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	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			25,25	32,66	63,22	618,20	0,20	0,00	0,00	11,10	0,24	0,00	1,61	299,80	383,56	59,00	1,86
	итого (11 лет и старше)			31,52	37,99	72,15	724,20	0,23	0,00	0,00	12,37	0,28	0,00	1,83	351,13	468,89	71,00	2,26
Обед																		
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	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	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 335	Суфле рыбное	100		16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 335	Суфле рыбное		100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	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	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	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	0,00	0,22	4,04	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	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	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,38	0,00	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,42	0,00	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Ужин																		
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	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	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	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	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			59,42	132,20	221,34	1 739,55	0,708			81,10	0,34		11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11 лет и старше)			66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,783			112,12	0,38		15,06	553,02	1 011,69	229,85	11,75