МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРАВДИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Главному государственному
санитарному врачу по г.
Новомосковску,г. Донскому,
г.Богородицку,Венёвскому,Кимовскому
и Узловскому районам
Н.С.Михалюк.

Утверждаю
Директор МКОУ
«Правдинский ЦО»
_____Т.Л. Микова

Примерное 10 дневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников для учащихся

МКОУ «Правдинский ЦО»

На 2019-2020г

п. Правда

2019 год

День 1

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№307	Омлет с морковью	180		13,68	20,18	6,72	262,16	0,09	1,39	0,30	0,92	134,56	259,84	37,12	2,78
№307	Омлет с морковью		220	16,69	24,62	8,20	320,77	0,11	1,69	0,36	1,13	71,34	316,96	45,28	3,39
№96	Бутерброд с джемом или повидлом	40		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№96	Бутерброд с джемом или повидлом		50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,02	0,12	0,03	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50
№499	Какао с молоком сгущённым	200	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	***Итого*: 7-10 лет**			**19,36**	**26,82**	**64,28**	**574,66**	**0,16**	**1,69**	**0,34**	**1,45**	**208,56**	**362,34**	**67,32**	**4,51**
	11 -18 лет			**22,67**	**32,31**	**70,86**	**664,27**	**0,18**	**2,01**	**0,40**	**1,71**	**146,84**	**422,46**	**76,23**	**5,22**
	Обед														
№24	Салат из свежих овощей	100	100	1,10	7,20	3,50	83,00	0,04	12,60	0,00	3,50	31,00	34,00	21,00	0,70
№154	Суп крестьянский с крупой	250		2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
№154	Суп крестьянский с крупой		280	2,38	5,71	16,29	126,00	0,06	11,14	0,00	2,71	29,40	75,04	21,84	0,81
№405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№296	Макаронные изделия. запечённые с сыром	200	200	8,28	6,48	35,10	232,20	0,06	0,02	0,30	1,08	58,50	77,40	12,60	0,99
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№519	Напиток из шиповника	200	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	***Итого:* 7-10 лет**			**30,06**	**33,18**	**104,83**	**839,40**	**0,26**	**94,87**	**0,33**	**8,25**	**178,25**	**338,30**	**90,40**	**6,41**
	11 -18 лет			**33,16**	**34,19**	**123,09**	**934,70**	**0,33**	**96,06**	**0,33**	**9,04**	**192,40**	**390,94**	**104,94**	**13,35**
	Полдник														
515	Молоко кипячёное	200	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
559	Булочка «Веснушка»	50		3,90	3,07	28,38	156,87	0,04	0,00	0,02	0,58	8,30	31,54	5,81	0,49
559	Булочка «Веснушка»		60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,06	0,00	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Фрукты (киви)	100	100	1,14	0,52	14,66	66,00	0,02	92,70	52,00	-	34,00	34,00	17,00	0,31
	***Итого*: 7-10 лет**			**10,84**	**8,59**	**52,64**	**328,87**	**0,14**	**95,30**	**52,06**	**0,58**	**282,30**	**245,54**	**50,81**	**1,00**
	11 -18 лет			**11,64**	**9,22**	**58,46**	**361,00**	**0,16**	**95,30**	**52,07**	**0,70**	**284,00**	**252,00**	**52,00**	**1,11**
	***ИТОГО ЗА ДЕНЬ* 7-10 лет**			**60,26**	**68,59**	**221,75**	**1742,93**	**0,56**	**191,86**	**52,73**	**10,28**	**669,11**	**946,18**	**208,53**	**11,92**
	11 -18 лет			**67,47**	**75,72**	**252,41**	**1959,97**	**0,67**	**193,37**	**52,80**	**11,45**	**623,24**	**1065,37**	**233,17**	**19,68**

День 2

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№323	Сырники с морковью	150		15,90	0,40	26,80	318,00	0,11	3,80	0,12	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
№323	Сырники с морковью		180	19,08	0,48	32,16	381,60	0,13	4,56	0,14	0,96	184,80	307,20	43,20	1,44
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№91	Бутерброд с сыром	40		6,14	9,23	8,43	140,22	0,02	0,11	0,06	0,34	156,18	112,86	11,40	0,34
№91	Бутерброд с сыром		50	7,10	11,50	10,50	174,66	0,02	0,14	0,08	0,42	194,54	140,58	14,20	0,42
	***Итого*: 7-10 лет**			**25,82**	**11,17**	**65,89**	**609,72**	**0,20**	**5,21**	**0,19**	**1,47**	**443,18**	**481,36**	**66,60**	**2,27**
	11 -18 лет			**29,96**	**13,52**	**73,32**	**704,76**	**0,22**	**6,00**	**0,23**	**1,71**	**512,34**	**560,28**	**76,60**	**2,59**
	Обед														
№4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
№140	Щи из свежей капусты	250		1,60	4,80	6,22	75,75	0,03	18,37	0,00	2,37	40,25	36,25	17,50	0,62
№140	Щи из свежей капусты		300	1,92	5,76	7,47	90,90	0,04	22,05	0,00	2,85	48,30	43,50	21,00	0,75
№429	Картофельное пюре	200		4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	0,14
№429	Картофельное пюре		230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,20	7,82	0,06	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
№333	Рыба жареная (камбала)	100	100	18,20	9,50	4,60	157,00	0,14	0,80	0,02	4,40	49,00	197,00	37,00	0,80
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№506	Кисель из яблок сушёных	200	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
	***Итого:* : 7-10 лет**			**30,16**	**33,80**	**98,10**	**801,45**	**0,47**	**53,87**	**0,08**	**12,22**	**215,75**	**458,15**	**130,80**	**4,36**
	11 -18 лет			**33,95**	**36,48**	**119,14**	**926,00**	**0,56**	**58,57**	**0,08**	**13,23**	**242,60**	**527,10**	**152,20**	**12,81**
	Полдник														
№516	Ряженка	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№678	Бантики с корицей	50		4,48	5,22	37,26	214,99	0,05	0,00	0,04	0,58	19,09	47,31	6,64	0,58
№678	Бантики с корицей		60	5,40	6,30	44,90	258,00	0,07	0,00	0,05	0,70	23,00	57,00	8,00	0,70
	Фрукты (апельсин)	100	100	0,94	0,12	11,75	38,00	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30
	***Итого*: 7-10 лет**			**11,22**	**10,34**	**57,01**	**352,99**	**0,17**	**61,40**	**0,13**	**0,80**	**293,09**	**250,31**	**47,64**	**1,08**
	11 -18 лет			**12,14**	**11,42**	**64,65**	**396,00**	**0,19**	**61,40**	**0,14**	**0,92**	**297,00**	**260,00**	**49,00**	**1,20**
	ИТОГО ЗА ДЕН:Ь 7-10 лет			**67,20**	**55,31**	**221,00**	**1764,16**	**0,84**	**125,97**	**0,40**	**14,49**	**952,02**	**990,20**	**245,04**	**7,71**
	11 -18 лет			**76,05**	**61,42**	**257,11**	**2026,76**	**0,97**	**125,97**	**0,45**	**15,86**	**1051,94**	**1347,38**	**277,80**	**16,60**

День 3

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№316	Запеканка рисовая с творогом	150		8,60	8,40	37,70	261,00	0,05	0,10	0,10	0,40	53,00	133,00	25,00	0,80
№316	Запеканка рисовая с творогом		180	10,32	10,08	45,24	313,20	0,06	0,12	0,12	0,48	63,60	159,60	30,00	0,96
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4,88	9,04	9,76	141,33	0,02	0,06	0,07	0,33	123,42	91,74	9,24	0,33
№97	Закрытые бутерброды с сыром		50	6,14	11,37	12,28	176,66	0,03	0,08	0,09	0,41	155,21	115,37	11,62	0,41
№496	Какао с молоком	200	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Итого: 7-10 лет			**19,36**	**20,98**	**87,22**	**616,83**	**0,14**	**1,46**	**0,19**	**1,06**	**306,42**	**354,24**	**65,44**	**2,26**
	11 -18 лет			**22,34**	**24,99**	**97,28**	**704,36**	**0,16**	**1,50**	**0,23**	**1,22**	**348,81**	**404,47**	**72,82**	**2,50**
	Обед														
№36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	100	1,00	6,10	2,50	69,00	0,03	11,10	0,00	3,10	23,00	26,00	17,00	0,60
№133	Рассольник	250		2,05	5,25	16,25	109,50	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№133	Рассольник		300	2,46	6,30	19,50	131,40	0,10	9,21	0,00	2,82	18,60	75,60	31,50	1,11
№414	Рис отварной	200		4,92	8,10	45,08	272,80	0,03	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
№414	Рис отварной		230	5,65	9,31	51,84	313,72	0,04	0,00	0,06	0,43	7,82	108,56	34,96	0,80
№413	Пюре из кур	120	120	16,58	13,68	0,07	190,28	0,00	0,35	0,01	0,21	26,98	46,86	6,39	0,42
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№512	Компот из плодов или сушённых ягод	200	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Итого: : 7-10 лет			**29,11**	**33,73**	**108,78**	**845,28**	**0,23**	**19,92**	**0,06**	**6,79**	**98,78**	**303,16**	**101,34**	**4,74**
	11 -18 лет			**33,09**	**36,39**	**135,31**	**989,90**	**0,31**	**21,46**	**0,07**	**7,81**	**113,90**	**374,52**	**123,35**	**11,88**
	Полдник														
№518	Сок яблочный	200	200	0,50	0,10	0,10	92,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
№553	Шанежка с картофелем	50		5,22	5,14	27,55	178,33	0,08	3,32	0,04	0,58	37,35	68,89	14,94	0,74
№553	Шанежка с картофелем		60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,10	4,00	0,05	0,70	45,00	83,00	18,00	0,90
	Фрукты (банан)	100	100	1,09	0,33	22,84	91,00	0,03	8,70	26,00	0,40	5,00	22,00	27,00	0,26
	Итого: 7-10 лет			**6,81**	**5,57**	**50,59**	**361,33**	**0,12**	**14,02**	**26,04**	**0,98**	**49,35**	**90,89**	**41,94**	**2,40**
	11 -18 лет			**7,89**	**6,63**	**56,14**	**397,00**	**0,14**	**14,70**	**26,05**	**1,10**	**57,00**	**105,00**	**45,00**	**2,56**
	ИТОГО ЗА ДЕН:Ь 7-10 лет			**55,28**	**60,28**	**246,59**	**1823,44**	**0,49**	**35,40**	**26,29**	**8,83**	**454,55**	**748,29**	**208,72**	**9,40**
	11 -18 лет			**63,32**	**68,01**	**288,73**	**2091,26**	**0,61**	**37,66**	**26,35**	**10,13**	**519,71**	**883,99**	**241,17**	**16,94**

День 4

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						Завтрак									
№301	Омлет натуральный	180		15,12	22,62	3,90	292,56	0,10	0,52	0,33	0,81	143,10	270,00	21,60	2,70
№301	Омлет натуральный		220	18,48	28,71	4,95	358,28	0,13	0,66	0,42	0,99	174,90	330,00	26,40	3,30
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№96	Бутерброд с повидлом	40		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№96	Бутерброд с повидлом		50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,02	0,12	0,03	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50
№500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	***Итого*: 7-10 лет**			**21,50**	**29,06**	**59,96**	**600,06**	**0,17**	**1,02**	**0,37**	**1,34**	**284,10**	**388,50**	**41,80**	**4,23**
	11 -18 лет			**25,16**	**36,20**	**66,11**	**696,78**	**0,20**	**1,18**	**0,46**	**1,57**	**317,40**	**451,50**	**47,35**	**4,93**
						Обед									
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0,00	1,37	15,25	63,50	24,00	6,95
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями		300	3,24	3,42	22,59	133,50	0,12	9,90	0,00	1,65	18,30	76,20	28,80	1,14
№423	Капуста тушёная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Капуста тушёная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	39,10	0,06	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№412	Котлеты припущенные	120	120	17,95	12,82	11,11	226,28	0,11	1,02	0,05	0,51	44,46	112,86	22,23	1,36
№109	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,38	121,80	0,12	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
№109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	28,00	126,40	37,60	3,12
№108	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№108	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,07	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	***Итого*: : 7-10 лет**			**38,97**	**24,31**	**118,51**	**848,83**	**0,52**	**68,27**	**0,11**	**5,51**	**231,21**	**455,46**	**154,13**	**14,59**
	11 -18 лет			**42,80**	**26,24**	**136,63**	**954,38**	**0,59**	**75,02**	**0,11**	**6,12**	**260,06**	**513,46**	**173,63**	**9,69**
						Полдник									
№515	Молоко кипячёное	200	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№573	«Гребешок» из дрожжевого теста	50		4,98	3,23	41,00	214,16	0,05	0,08	0,02	0,74	12,45	43,16	8,30	0,74
№573	«Гребешок» из дрожжевого теста		60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
	Фрукты (яблоко)	100	100	0,26	0,17	13,81	47,00	0,03	13,00	0,03	0,50	16,00	11,00	9,00	2,20
	***Итого*: 7-10 лет**			**11,04**	**8,40**	**64,41**	**367,16**	**0,16**	**15,68**	**0,09**	**1,24**	**268,45**	**234,16**	**45,30**	**3,14**
	11 -18 лет			**12,06**	**9,07**	**72,81**	**410,00**	**0,18**	**15,70**	**0,10**	**1,40**	**271,00**	**243,00**	**47,00**	**3,30**
	***ИТОГО ЗА ДЕН:Ь* 7-10 лет**			**71,51**	**61,77**	**242,88**	**1816,05**	**0,85**	**84,97**	**0,57**	**8,09**	**783,76**	**1078,12**	**241,23**	**21,93**
	11 -18 лет			**80,02**	**71,51**	**275,55**	**2061,16**	**0,97**	**91,90**	**0,67**	**9,09**	**848,46**	**1207,96**	**267,98**	**17,92**

День 5

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№239	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	170		11,18	12,49	36,72	303,96	0,21	0,00	0,10	26,33	26,35	242,08	132,43	5,01
№239	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом		200	13,16	14,70	43,20	357,60	0,25	0,00	0,12	30,98	31,00	284,80	155,80	5,90
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№94	Бутерброд с маслом	30		1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
№94	Бутерброд с маслом		40	1,59	16,62	9,97	195,99	0,02	0,00	0,11	0,39	6,65	17,29	2,66	0,26
№501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	***Итого*: 7-10 лет**			**17,86**	**27,93**	**52,16**	**600,46**	**0,30**	**1,30**	**0,21**	**26,96**	**163,35**	**364,58**	**152,63**	**10,65**
	11 -18 лет			**20,23**	**34,26**	**83,83**	**703,09**	**0,34**	**1,30**	**0,25**	**31,70**	**169,65**	**411,59**	**176,66**	**6,59**
	Обед														
№9	Салат из моркови и яблок	100	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
№138	Щи из квашеной капусты	250		1,40	4,90	4,00	65,75	0,20	11,50	0,00	2,35	36,50	33,75	16,50	0,60
№138	Щи из квашеной капусты		300	1,68	5,88	4,80	78,90	0,03	13,80	0,00	2,82	43,80	40,50	19,80	0,72
№195	Рагу из овощей	200		4,00	10,70	17,00	180,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105,00	39,00	1,40
№195	Рагу из овощей		230	4,60	12,30	19,55	207,00	0,13	17,59	0,02	4,48	78,20	120,75	44,85	1,61
№342	Рыба. тушёная в сметанном соусе	100	100	9,70	5,20	2,90	194,00	0,06	1,60	0,01	2,65	31,50	144,50	24,50	0,50
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	***Итого*: : 7-10 лет**			**20,76**	**31,60**	**82,88**	**796,45**	**0,51**	**34,00**	**0,03**	**14,35**	**209,50**	**406,15**	**130,30**	**6,60**
	11 -18 лет			**24,48**	**34,58**	**102,75**	**918,40**	**0,41**	**38,59**	**0,03**	**15,90**	**238,00**	**473,25**	**151,65**	**13,78**
	Полдник														
№518	Соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№576	Ватрушка «Лакомка»	50		6,66	15,57	16,23	233,99	0,02	0,06	0,09	0,46	52,14	80,52	9,24	0,33
№576	Ватрушка «Лакомка»		60	8,08	18,88	19,68	280,80	0,03	0,08	0,12	0,56	63,20	97,60	11,20	0,40
	Фрукты (апельсин)	100	100	0,94	0,12	11,75	38,00	0,04	60,00	0,05	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30
	***Итого*: 7-10 лет**			**8,60**	**15,89**	**28,18**	**363,99**	**0,08**	**64,06**	**0,14**	**0,68**	**100,14**	**103,52**	**22,24**	**3,43**
	11 -18 лет			**10,02**	**19,20**	**31,63**	**410,80**	**0,09**	**64,08**	**0,17**	**0,78**	**111,20**	**120,60**	**24,20**	**3,50**
	ИТОГО ЗА ДЕН:Ь 7-10 лет			**47,22**	**75,42**	**163,22**	**1760,90**	**0,89**	**99,36**	**0,38**	**41,99**	**472,99**	**874,25**	**305,17**	**20,68**
	11 -18 лет			**54,73**	**88,04**	**218,21**	**2032,29**	**0,84**	**103,97**	**0,45**	**48,38**	**518,85**	**1005,44**	**352,51**	**23,87**

День 6

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№316	Запеканка рисовая с творогом	180		10,32	10,08	45,24	313,20	0,06	0,12	0,12	0,48	63,60	159,60	30,00	0,96
№316	Запеканка рисовая с творогом		200	11,43	11,17	50,14	347,99	0,06	0,13	0,13	0,53	70,49	176,89	33,25	1,06
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№91	Бутерброд с сыром	40		5,70	9,23	8,43	140,57	0,02	0,11	0,06	0,34	156,18	112,86	11,40	0,34
№91	Бутерброд с сыром		50	7,10	11,50	10,50	175,71	0,02	0,14	0,08	0,42	194,54	140,58	14,20	0,42
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого: 7-10 лет			**19,80**	**20,85**	**84,33**	**605,27**	**0,15**	**1,53**	**0,19**	**1,15**	**352,78**	**384,96**	**60,60**	**2,03**
	11 -18 лет			**22,31**	**24,21**	**91,30**	**675,20**	**0,15**	**1,57**	**0,22**	**1,28**	**398,03**	**429,97**	**66,65**	**2,21**
	Обед														
№106	Овощи натуральные (огурцы)	100	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
№156	Суп- лапша домашняя	250		2,55	5,57	13,90	111,00	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№156	Суп- лапша домашняя		300	3,06	6,69	16,68	133,20	0,03	0,45	0,01	3,00	10,80	35,70	5,40	0,48
№370	Плов из отварной говядины	200		15,12	14,88	39,36	352,00	0,05	0,32	0,04	0,64	18,40	181,60	42,40	2,24
№370	Плов из отварной говядины		230	17,38	17,11	45,26	404,80	0,06	0,36	0,05	0,73	21,16	208,84	48,76	2,57
№109	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,38	121,80	0,12	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
№109	Хлеб ржаной		80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	0,88	28,00	126,40	37,60	3,12
№108	Хлеб пшеничный	50		3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№108	Хлеб пшеничный		70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,07	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
№513	Компот из вишен и яблок	200	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,10	11,00	8,00	7,00	0,70
	Итого: : 7-10 лет			**27,09**	**21,89**	**127,84**	**814,50**	**0,29**	**12,79**	**0,05**	**4,87**	**95,90**	**404,45**	**107,80**	**7,22**
	11 -18 лет			**32,04**	**25,52**	**149,70**	**953,70**	**0,34**	**12,91**	**0,06**	**5,51**	**107,96**	**466,44**	**122,56**	**8,24**
	Полдник														
№517	Йогурт	200	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
№548	Колбасные изделия, запечённые в тесте	50		5,15	6,70	15,50	143,00	0,60	0,00	0,01	0,85	13,00	55,50	8,00	0,65
№548	Колбасные изделия, запечённые в тесте		60	6,18	8,04	18,60	171,60	0,07	0,00	0,01	1,02	15,60	66,60	9,60	0,78
	Фрукты (груша)	100	100	0,36	0,14	15,23	44,00	0,02	5,00	0,01	0,36	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого: 7-10 лет			**15,51**	**13,24**	**47,73**	**361,00**	**6,08**	**6,20**	**0,06**	**1,21**	**270,00**	**523,50**	**48,00**	**3,15**
	11 -18 лет			**16,54**	**14,58**	**50,83**	**389,60**	**0,21**	**6,20**	**0,06**	**1,38**	**272,60**	**264,60**	**49,60**	**3,28**
	ИТОГО ЗА ДЕН:Ь 7-10 лет			**62,40**	**55,98**	**259,90**	**1780,77**	**6,52**	**20,52**	**0,30**	**7,23**	**718,68**	**1312,91**	**216,40**	**12,40**
	11 -18 лет			**70,89**	**64,31**	**291,83**	**2018,50**	**0,70**	**20,68**	**0,34**	**8,17**	**778,59**	**1161,01**	**238,81**	**13,73**

День 7

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						Завтрак									
№260	Каша «Дружба»	180		4,73	10,49	22,55	203,58	0,07	1,18	0,07	0,18	1,13	126,36	27,54	0,50
№260	Каша «Дружба»		200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№94	Бутерброды с маслом	30		1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
№94	Бутерброды с маслом		50	0,72	7,50	4,50	244,99	0,01	0,00	0,05	0,18	3,00	7,80	1,20	0,12
№498	Какао с молоком сгущенным	200	200	3,70	3,80	24,50	147,00	0,03	0,40	0,02	0,10	122,00	109,00	30,00	1,00
	***Итого:* 7-10 лет**			**11,91**	**27,03**	**69,31**	**568,08**	**0,15**	**1,58**	**0,18**	**0,91**	**134,13**	**267,86**	**63,74**	**2,03**
	11 -18 лет			**11,96**	**23,20**	**68,82**	**688,69**	**0,15**	**1,72**	**0,15**	**0,81**	**257,60**	**276,70**	**66,00**	**2,01**
						Обед									
№76	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№133	Рассольник	250		2,05	5,25	16,25	109,50	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№133	Рассольник		300	2,46	6,30	19,50	131,40	0,10	9,21	0,00	2,82	18,60	75,60	31,50	1,11
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром	170		7,54	5,90	31,98	213,95	0,05	0,02	0,03	0,98	53,30	70,52	11,48	0,90
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром		190	8,46	6,62	35,88	239,12	0,06	0,02	0,03	1,10	59,80	79,12	12,88	1,01
№333	Рыба жаренная	120	120	21,84	11,40	5,52	188,40	0,16	0,96	0,02	5,28	58,80	236,40	44,40	0,96
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№507	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	***Итого:* : 7-10 лет**			**37,49**	**34,15**	**108,43**	**860,55**	**0,44**	**21,35**	**0,03**	**14,16**	**189,10**	**492,82**	**132,43**	**6,18**
	11 -18 лет			**41,66**	**36,32**	**132,10**	**989,42**	**0,52**	**22,89**	**0,02**	**15,25**	**209,70**	**558,62**	**151,28**	**13,3**
						Полдник									
№516	Ряженка	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№561	Булочка «Осенняя»	50		3,48	5,14	26,39	166,66	0,04	0,58	0,03	0,58	7,47	28,22	5,81	0,4
№561	Булочка «Осенняя»		60	4,20	6,20	31,80	200,00	0,06	0,70	0,04	0,70	9,00	34,00	7,00	0,5
	Фрукты (банан)	100	100	1,09	0,33	22,84	91,00	0,03	8,70	26,00	0,40	5,00	22,00	27,00	0,2
	***Итого:* 7-10 лет**			**10,36**	**10,47**	**57,23**	**357,66**	**0,15**	**10,68**	**26,07**	**0,98**	**252,47**	**230,22**	**60,81**	**0,8**
	11 -18 лет			**11,09**	**11,53**	**62,64**	**391,00**	**0,17**	**10,80**	**26,08**	**1,10**	**254,00**	**236,00**	**62,00**	**0,9**
	***ИТОГО ЗА ДЕН:Ь* 7-10 лет**			**59,76**	**71,65**	**234,97**	**1786,29**	**0,74**	**33,61**	**26,28**	**16,05**	**575,70**	**990,90**	**256,98**	**9,0**
	11 -18 лет			**64,71**	**71,05**	**263,56**	**2069,11**	**0,84**	**35,41**	**26,25**	**17,16**	**699,17**	**1071,32**	**279,28**	**16,3**

День 8

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№305	Омлет с колбасой	180		15,61	31,86	3,16	362,11	0,14	0,42	0,31	1,26	122,38	265,86	23,21	2,74
№305	Омлет с колбасой		200	17,39	35,48	3,52	402,35	0,16	0,47	0,35	1,41	136,30	296,10	25,85	3,05
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№96	Бутерброд с повидлом	30		0,90	3,15	15,30	93,00	0,01	0,07	0,02	0,15	4,50	9,00	2,25	0,30
№96	Бутерброд с повидлом		50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,02	0,12	0,03	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50
№501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	***Итого*: 7-10 лет**			**21,99**	**37,95**	**49,12**	**604,61**	**0,22**	**1,79**	**0,35**	**1,74**	**258,88**	**384,36**	**43,66**	**3,47**
	11 -18 лет			**24,37**	**43,67**	**59,68**	**706,85**	**0,25**	**1,89**	**0,40**	**1,99**	**275,80**	**420,60**	**47,80**	**3,98**
	Обед														
№25	Салат из сырых овощей	100	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
№146	Суп картофельный с клёцками	250		1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	5,75	0,00	1,20	10,75	40,25	16,75	0,60
№146	Суп картофельный с клёцками		300	1,44	3,12	10,53	75,90	0,07	6,90	0,00	1,44	12,90	48,30	20,10	0,72
№398	Печень говяжья по-строгановски	110	110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№422	Овощи отварные	200		2,80	7,60	7,40	110,00	0,04	42,40	0,06	0,20	74,00	48,00	26,00	1,20
№422	Овощи отварные		230	3,22	8,74	8,51	126,50	0,04	48,76	0,06	0,23	85,10	55,20	29,90	1,38
№442	Соус сметанный	130	130	2,00	13,81	4,39	149,89	0,02	0,09	0,08	0,27	55,12	64,22	6,24	0,14
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№502	Кисель из клюквы	200	200	0,10	0,00	23,00	96,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	7,00	2,00	0,10
	***Итого*: : 7-10 лет**			**29,46**	**44,51**	**76,34**	**819,84**	**0,53**	**72,04**	**8,18**	**10,72**	**205,37**	**576,37**	**106,29**	**10,84**
	11 -18 лет			**32,96**	**46,57**	**95,73**	**930,79**	**0,60**	**79,55**	**8,18**	**11,49**	**239,62**	**636,22**	**125,74**	**17,99**
	Полдник														
№518	Сок морковный	200	200	2,20	0,20	25,20	112,00	0,02	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№573	«Гребешок» из дрожжевого теста	50		4,98	3,23	41,00	214,16	0,05	0,08	0,02	0,74	12,45	43,16	8,30	0,74
№573	«Гребешок» из дрожжевого теста		60	6,00	3,90	49,40	257,00	0,07	0,10	0,03	0,90	15,00	52,00	10,00	0,90
	Фрукты (слива)	100	100	0,70	0,28	11,43	42,00	0,06	10,00	0,10	0,63	20,00	20,00	9,00	0,50
	***Итого*: 7-10 лет**			**7,88**	**3,71**	**77,63**	**368,16**	**0,13**	**16,08**	**0,12**	**1,37**	**70,45**	**63,16**	**17,30**	**2,44**
	11 -18 лет			**8,90**	**4,38**	**86,03**	**411,00**	**0,15**	**16,10**	**0,13**	**1,53**	**73,00**	**72,00**	**19,00**	**2,60**
	***ИТОГО ЗА ДЕН:Ь* 7-10 лет**			**59,33**	**86,17**	**203,09**	**1792,61**	**0,88**	**89,91**	**8,65**	**13,83**	**534,70**	**1023,89**	**167,25**	**16,75**
	11 -18 лет			**66,23**	**94,62**	**241,44**	**2048,64**	**1,00**	**97,54**	**8,71**	**15,01**	**588,42**	**1128,82**	**192,54**	**24,57**

День 9

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак														
№318	Пудинг из творога с рисом	150		20,80	20,50	28,20	387,00	0,07	0,30	0,11	0,50	175,00	286,00	34,00	1,00
№318	Пудинг из творога с рисом		180	24,96	24,60	33,84	464,40	0,08	0,36	0,13	0,60	210,00	343,20	40,80	1,20
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№84	Бутерброд с отварными мясопродуктами	40		6,15	3,42	8,43	89,14	0,03	0,00	0,00	0,34	7,98	46,74	7,98	0,45
№84	Бутерброд с отварными мясопродуктами		50	7,66	4,26	10,50	111,42	0,04	0,00	0,00	0,42	9,94	58,22	9,94	0,56
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Итого: 7-10 лет			**30,73**	**25,46**	**67,29**	**627,64**	**0,14**	**1,60**	**0,12**	**1,17**	**315,98**	**445,24**	**61,18**	**2,18**
	11 -18 лет			**36,40**	**30,40**	**75,00**	**727,32**	**0,19**	**1,66**	**0,14**	**1,32**	**352,94**	**513,92**	**69,94**	**2,49**
	Обед														
№65	Салат картофельный с зелёным горошком	100	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,08	10,20	0,03	4,60	18,00	66,00	18,00	0,90
№142	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1,75	4,97	7,77	83,00	0,05	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	22,25	0,80
№142	Щи из свежей капусты с картофелем		300	2,10	5,97	9,33	99,60	0,06	22,17	0,00	2,85	40,80	57,00	26,70	0,96
№369	Жаркое по-домашнему	200		23,40	20,88	14,94	344,54	0,14	6,84	0,03	0,72	31,50	239,40	50,40	3,06
№369	Жаркое по-домашнему		250	29,38	26,21	18,75	430,68	0,18	8,58	0,04	0,90	39,55	300,58	63,28	3,84
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№513	Компот из вишен и яблок	200	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,10	11,00	8,00	7,00	0,70
	Итого: : 7-10 лет			**32,71**	**37,95**	**81,39**	**802,24**	**0,36**	**37,61**	**0,06**	**8,54**	**111,00**	**427,80**	**115,95**	**6,96**
	11 -18 лет			**41,88**	**44,68**	**103,28**	**986,78**	**0,47**	**43,05**	**0,07**	**9,70**	**136,85**	**543,08**	**145,48**	**14,75**
	Полдник														
№518	Соки овощные, фруктовые и ягодные(апельсиновый)	200	200	0,70	0,10	0,10	60,00	0,04	4,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,30
№576	Ватрушка «Лакомка»	50		6,66	15,57	16,23	233,99	0,02	0,06	0,09	0,46	52,14	80,52	9,24	0,33
№576	Ватрушка «Лакомка»		60	8,08	18,88	19,68	280,80	0,03	0,08	0,12	0,56	63,20	97,60	11,20	0,40
	Фрукты(киви)	100	100	1,14	0,52	14,66	66,00	0,02	92,70	52,00	-	34,00	34,00	17,00	0,31
	Итого: 7-10 лет			**8,50**	**16,19**	**30,99**	**359,99**	**0,08**	**96,76**	**52,09**	**0,46**	**104,14**	**114,52**	**26,24**	**0,94**
	11 -18 лет			**9,92**	**19,50**	**16,62**	**406,80**	**0,09**	**96,78**	**52,12**	**0,56**	**115,20**	**131,60**	**28,20**	**1,01**
	ИТОГО ЗА ДЕН:Ь 7-10 лет			**71,94**	**79,60**	**179,67**	**1789,87**	**0,58**	**135,97**	**52,27**	**10,17**	**531,12**	**987,56**	**203,37**	**10,0**
	11 -18 лет			**88,20**	**94,58**	**194,90**	**2120,90**	**0,75**	**141,49**	**52,35**	**11,58**	**604,99**	**1188,60**	**243,62**	**18,2**

День 10

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
						Завтрак									
№265	Каша молочная кукурузная жидкая	180		5,58	6,71	33,30	216,00	0,07	1,17	0,04	0,28	114,66	119,88	23,22	1,08
№265	Каша молочная кукурузная жидкая		230	7,13	8,57	42,55	276,00	0,09	1,49	0,05	0,36	146,51	153,18	29,67	1,38
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№91	Бутерброд с сыром	40		5,70	9,23	8,43	140,57	0,02	0,11	0,06	0,34	156,18	112,86	11,40	0,34
№91	Бутерброд с сыром		50	7,10	11,50	10,50	175,71	0,02	0,14	0,08	0,42	57,54	140,58	14,20	0,42
№497	Какао с молоком	200	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
	***Итого:* 7-10 лет**			**18,56**	**20,58**	**88,19**	**613,07**	**0,18**	**2,98**	**0,13**	**0,95**	**439,84**	**402,24**	**77,82**	**3,05**
	11 -18 лет			**21,51**	**24,71**	**99,51**	**708,21**	**0,20**	**3,33**	**0,16**	**1,11**	**373,05**	**463,26**	**87,07**	**3,43**
						Обед									
№60	Салат из свеклы с яблоками	100	100	1,20	5,40	11,30	99,00	0,02	6,00	0,00	2,30	31,00	33,00	18,00	1,60
№131	Свекольник	250		2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31,00	1,52
№131	Свекольник		300	2,61	5,34	14,43	116,40	0,07	11,01	0,04	0,03	45,30	83,10	37,20	1,83
№427	Картофель отварной в молоке	200		6,20	8,40	25,00	200,00	0,22	25,40	0,02	3,00	82,00	150,00	44,00	1,60
№427	Картофель отварной в молоке		230	5,40	9,66	28,75	230,00	0,25	29,21	0,02	3,45	94,30	172,50	50,60	1,8
№344	Зразы рыбные рубленые	120	120	13,68	4,08	12,72	142,80	0,06	1,08	0,03	0,08	31,20	202,80	27,60	0,7
№453	Соус томатный	130	130	1,40	4,84	9,02	85,28	0,01	2,02	0,03	0,27	5,85	20,02	9,75	0,4
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,1
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,8
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,3
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,5
№512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,
	***Итого:* : 7-10 лет**			**29,21**	**27,77**	**114,94**	**827,78**	**0,45**	**44,47**	**0,11**	**6,65**	**214,30**	**547,97**	**151,65**	**8,**
	11 -18 лет			**31,69**	**30,32**	**137,62**	**958,98**	**0,55**	**50,12**	**0,12**	**7,38**	**245,15**	**628,92**	**176,65**	**15**
						Полдник									
№516	Кефир	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0
№578	Бантики с корицей	50		4,48	5,22	37,26	214,99	0,05	0,00	0,04	0,58	19,09	47,31	6,64	0
№578	Бантики с корицей		60	5,40	6,30	44,90	258,00	0,07	0,00	0,05	0,70	23,00	57,00	8,00	0
	Фрукты(нектарин)	100	100	1,06	0,32	10,55	48,00	0,03	5,40	150,00	-	6,00	26,00	9,00	0
	***Итого:* 7-10 лет**			**11,34**	**10,54**	**55,81**	**362,99**	**0,16**	**6,80**	**150,08**	**0,58**	**265,09**	**253,31**	**43,64**	**1**
	11 -18 лет			**12,26**	**11,62**	**63,45**	**406,00**	**0,18**	**6,80**	**150,09**	**0,70**	**269,00**	**263,00**	**45,00**	**1**
	***ИТОГО ЗА ДЕН:Ь* 7-10 лет**			**59,11**	**58,89**	**258,94**	**1803,84**	**0,79**	**54,25**	**150,32**	**8,18**	**919,23**	**1203,52**	**273,11**	**1**
	11 -18 лет			**65,46**	**66,65**	**300,58**	**2073,19**	**0,93**	**60,25**	**150,37**	**9,19**	**887,20**	**1355,18**	**308,72**	**2**