Балан Сергей Исаевич 2024-09-24 16:43:50

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СО
"Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна"
_____ С.И. Балан
приказ №78/14 от 30.08.2024г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	1-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	160/5	174 (1)	231,00	4,71	8,52	0,78	65,33	9,5	78,72	0,3	0,02	0,48	0,03	1,05
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	152,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Бутерброд с маслом сливочным	60	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	378 (1)	81,00	1,52	1,35	15,90	126,6	15,4	92,8	0,41	0,04	1,33	0,01	0
	Итого завтрак	***530***		***647,96***	***20,94***	***27,99***	***42,77***	***272,49***	***37,10***	***350,06***	***2,89***	***0,16***	***1,99***	***0,28***	***5,05***
12.00	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленым луком	100	24 (1)	70,60	0,95	6,06	3,05	47,18	7,5	40,1	0,7	0,03	9,4	0	5,4
	Суп картофельный с мак. изд.	200	103 (1)	94,60	2,15	2,26	17,17	48,4	11,8	127,3	1,6	0,16	6,6	0,26	0,4
	Суфле из цыпленка с маслом сливочным	100/5	299 (1)	250,20	13,66	20,56	2,52	50	11,2	96	1,04	0,02	0,5	0,08	8,5
	Рагу из овощей с соусом сметанным № 330	200/10	143(1)	214,00	3,54	17,98	25,20	64,21	8,52	90	1,2	0,12	25,02	0,09	0,2
	Напиток витаминизированный пром. произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	2	0,12	2,34
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***880***		***855,20***	***25,58***	***47,71***	***95,74***	***233,09***	***70,82***	***454,10***	***6,98***	***0,75***	***43,52***	***0,55***	***18,32***
16.00	Кекс творожный	150	447(1)	472,50	7,07	11,13	64,59	40,7	13,65	73,8	0,77	0,046	0,46	0,06	0,09
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***350***		***590,50***	***12,67***	***17,53***	***73,99***	***232,70***	***39,65***	***227,80***	***1,77***	***0,25***	***12,46***	***0,18***	***0,09***
19.00	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с луком № 332	80/30	279(1)	124,10	8,06	5,80	12,40	46	6	109	1,3	0,07	0,6	0,03	1,3
	Морковь, припущенная с маслом сливочным	150/4,17	136 (1)	111,58	2,16	8,67	9,98	45,8	21,7	78,8	0,9	0,07	5,6	0,05	2,9
	Творог 0,1	100	223(1)	115,00	7,60	4,20	11,70	346	33,4	380,4	1,1	0,1	0,83	0,1	2,5
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,1
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Фрукты	185	к/к	71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***820***		***698,75***	***26,77***	***20,22***	***108,08***	***527,05***	***121,85***	***701,45***	***10,00***	***0,42***	***31,83***	***0,26***	***8,57***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2785***		***2976,91***	***94,12***	***117,76***	***345,62***	***1457,63***	***311,82***	***1934,51***	***23,49***	***1,73***	***90,80***	***1,30***	***33,12***
	Итого 1-й день:				***1,1***	***1,4***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	2-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/10	173 (1)	303,00	8,31	13,12	0,10	83,7	6,6	176,2	1,29	0,13	0,72	0,04	0,15
	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	108,00	6,96	8,84	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Итого завтрак	***500***		***712,80***	***24,31***	***33,21***	***41,92***	***356,32***	***32,19***	***407,26***	***2,25***	***0,23***	***2,42***	***0,14***	***2,75***
12.00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	46 (1)	90,1	0,12	5,1	11,16	33,48	16	29,35	0,97	0,13	16,87	0	4,52
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	200/4	82 (1)	106,99	1,60	4,32	8,08	39,78	10,9	59,7	0,97	0,04	8,54	0	0,4
	Рыба, тушенная в томате с овощами.	100/50	229 (1)	154,50	17,03	4,35	5,70	59,13	55,62	211,47	1,2	0,075	5,88	8,6	4,9
	Картофельное пюре с маслом слив.	200/5	128(1)	236,24	4,20	12,51	25,18	23,5	12,3	88,75	1,2	0,02	22	0,06	0,22
	Компот из изюма	200/20/15	348 (1)	122,20	0,40	0,08	29,85	14,32	8,12	29,36	0,45	0,02	0	0	1,68
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***725***		***855,83***	***28,63***	***27,21***	***108,77***	***193,51***	***134,74***	***519,33***	***7,23***	***0,41***	***53,29***	***8,66***	***13,20***
16.00	сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Ватрушка с творогом	100	406(1)	183,70	17,07	8,70	10,30	151,9	23,08	0,278	0,57	0,049	0,23	55,3	0,28
	Вафли	30		102,60	0,10	0,80	24,30	3	0,6	9,9	0,18	0,1	0	0,002	1,4
	Итого полдник	***485***		***284,10***	***18,47***	***9,10***	***33,10***	***185,90***	***35,08***	***36,28***	***1,17***	***0,07***	***15,03***	***55,34***	***0,48***
19.00	Шницель натуральный рубленный	90	267(1)	418,50	14,06	49,14	7,40	13,63	29,3	57,8	2,43	0,42	2	0,08	36
	Капуста белокочанная тушеная свежая	200	321(1)	150,16	4,13	6,47	18,85	79,68	15,3	99,48	1,62	0,05	24,32	0	2,8
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	кисель	200	инстр.	80,00	1,06	0,00	19,00	0	0	0	0	0,04	1	0,01	0
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***595***		***896,33***	***26,80***	***56,76***	***96,45***	***148,56***	***93,35***	***254,53***	***10,15***	***0,67***	***37,32***	***0,13***	***40,57***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2710***		***2933,56***	***106,37***	***130,59***	***305,28***	***1076,59***	***337,76***	***1418,50***	***22,65***	***1,52***	***109,06***	***64,30***	***58,09***
				Итого 2-й день:	***1,4***	***1,7***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	3-Й ДЕНЬ														
08.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	8,31	13,12	0,10	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/1,6	120 (1)	120,00	4,38	3,80	14,36	130,4	11	79,5	0,52	0,11	0,66	0,02	0,01
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Итого завтрак	***500***		***466,80***	***20,94***	***24,20***	***30,69***	***286,58***	***31,00***	***267,00***	***1,98***	***0,21***	***1,96***	***0,18***	***0,63***
12.00	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	40 (1)	112,70	2,74	7,07	9,55	41,00	13,00	38,00	0,70	0,00	9,00	0,01	4,50
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/4	88 (1)	88,28	1,44	5,56	6,32	71,28	11,28	93,28	1,52	0,04	15,33	0,33	0,4
	Печень тушеная в соусе	100/50	261(1)	247,50	19,20	13,50	6,67	23,59	16,71	359	21,24	0,3	12,6	0,086	10,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	302(1)	177,01	8,60	6,08	38,62	1,94	9,02	64,17	0,41	0,025	6,78	0,058	0,25
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	итого обед	***1075***		***1004,49***	***39,26***	***33,56***	***144,77***	***227,61***	***111,31***	***714,55***	***27,61***	***0,52***	***59,21***	***0,52***	***17,53***
16.00	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	223 (1)	313,40	20,70	15,60	39,70	276	14	304	0,9	0,08	0,66	0,08	2
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	итог полдник	***350***		***431,40***	***26,30***	***22,00***	***49,10***	***468,00***	***40,00***	***458,00***	***1,90***	***0,28***	***12,66***	***0,20***	***2,00***
19.00	Биточки паровые из говядины с соусом молочным № 326	80/30	281 (1)	118,40	11,50	8,90	7,50	25,6	14	136	1,02	0,06	0,16	0,02	0,5
	Макаронные изделия отварные	150	202 (1)	156,30	5,66	0,67	31,92	4,86	10,8	65	0,5	0,025	0	0,025	0,25
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***520***		***522,37***	***24,71***	***10,72***	***90,62***	***85,71***	***73,55***	***298,25***	***7,62***	***0,25***	***10,16***	***0,09***	***2,52***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2650***		***2609,56***	***119,37***	***94,79***	***340,22***	***1260,20***	***298,26***	***1938,90***	***40,96***	***1,40***	***84,99***	***1,02***	***23,77***
				Итого 3-й день:	***1,4***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	4-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	174 (1)	252,90	6,81	7,36	39,13	106,53	16	140,7	0,75	0,04	0,72	0,05	1,57
	Сыр полутвердый в ассортименте	20	15(1)	72,00	4,64	5,91	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб пшеничный	75		176,25	5,91	0,75	36,21	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	***500***		***619,75***	***21,44***	***17,52***	***92,92***	***392,50***	***50,59***	***387,01***	***1,93***	***0,15***	***2,45***	***0,12***	***4,47***
12.00	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	45 (1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	6	27,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/4	96(1)	85,80	1,60	4,07	9,58	12,92	11,36	35,36	0,72	0,17	6,64	0	0,88
	Жаркое по - домашнему из говядины	40/250	259(1)	319,60	18,50	13,00	28,10	48	8,5	290	1	0,15	3	0,06	5,4
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	14,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***869***		***725,60***	***27,46***	***21,17***	***96,01***	***124,59***	***72,22***	***475,69***	***5,04***	***0,46***	***29,04***	***0,06***	***12,36***
16.00	чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377(1)	62,0	0,13	0,02	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,72
	Пирожок с капустой	60	406(1)	126,00	3,71	3,65	19,56	17	6,4	29,6	0,73	0,05	0,71	0,001	0,008
	фрукты	185	к/к	71,67	1,65	0,40	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	***445***		***126,00***	***3,71***	***3,65***	***19,56***	***17,00***	***6,40***	***29,60***	***0,73***	***0,05***	***0,71***	***0,00***	***0,01***
19.00	Шницель рыбный натуральный с маслом слив.	100/10	235 (1)	198,00	13,64	9,25	6,45	55	38	97	1,6	0,06	35	0,11	2,2
	Овощи, припущенные с маслом	180/5	136(1)	133,90	2,59	10,40	11,90	2,33	7,83	78,33	0,5	0,03	6,7	0,04	0,67
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	0	0	0,97
	Хлеб пшеничный	4/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***500***		***507,90***	***22,13***	***20,40***	***54,57***	***74,58***	***70,58***	***240,58***	***3,60***	***0,21***	***41,70***	***0,15***	***3,84***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	***0,07***
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,030***	***1,09***
	Всего за день	***2519***		***2163,75***	***82,90***	***67,05***	***288,10***	***800,97***	***242,19***	***1333,98***	***13,15***	***1,02***	***74,90***	***0,36***	***21,77***
				Итого 4-й день:	***1,2***	***0,9***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	5-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	160/5	183 (1)	239,74	7,27	10,39	28,16	72,75	12,5	123	1,5	0,14	1,31	0,015	0,15
	Салат из моркови с изюмом	100	66(1)	95,30	1,25	0,13	22,20								
	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Итого завтрак	***500***		***560,59***	***13,68***	***20,70***	***78,52***	***206,93***	***27,50***	***233,50***	***1,96***	***0,21***	***2,61***	***0,08***	***0,57***
12.00	Салат из свеклы отварной	100	52 (1)	72,80	1,41	6,01	8,26	55,46	17	40,63	1,32	0,01	6,6	0	4,5
	Суп картофельный с бобовыми	200	102(1)	118,60	4,39	10,96	13,23	85,97	16,6	121,3	3,34	0,08	13,4	0,34	0,56
	Голубцы любительские с соусом сметанным с томатом и луком№333	180/60	56(1)	194,00	5,00	15,96	7,58	10,2	7,5	255	0,3	0,009	8	0,078	3,9
	Макаронные изделия отварные	150	202(1)	156,30	5,66	0,67	31,92	4,86	10,8	65	0,5	0,025	0	0,025	0,25
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349(1)	132,80	0,60	0,10	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***965***		***820,30***	***22,34***	***34,55***	***121,80***	***212,29***	***101,20***	***606,03***	***8,60***	***0,25***	***28,70***	***0,44***	***10,79***
16.00	Булочка домашняя	50	424(1)	203,00	4,05	4,35	36,75	25,00	4	40	0,31	0,02	0	0,05	0,005
	Фрукты	185		71,67	1,65	0,40	14,98	38,00	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Чай с сахаром	200/5	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого полдник	***435***		***334,67***	***5,77***	***4,77***	***66,73***	***63,00***	***28,00***	***72,00***	***4,91***	***0,10***	***10,03***	***0,10***	***0,81***
19.00	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с луком № 332	80/30	279(1)	124,10	8,06	5,80	12,40	46	7	109	1,3	0,07	0,6	0,03	1,3
	Картофель отварной с маслом растительным	250/5	125(1)	294,00	4,70	12,90	34,00	52	11	132	1,8	0,23	11,7	0	2,6
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Сырники с морковью с молочным соусом №326	100/30	221(1)	269,70	12,70	14,50	22,10	130	14	170	0,7	0,07	0,76	0,08	0,007
	Напиток витаминизированный пром.произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого ужин	***940***		***985,70***	***30,81***	***34,10***	***134,45***	***273,50***	***60,50***	***490,50***	***5,40***	***0,77***	***47,86***	***0,27***	***7,10***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***230***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	всего за день	***3070***		***2944,46***	***82,73***	***98,68***	***438,59***	***953,72***	***267,80***	***1624,93***	***23,22***	***1,53***	***90,20***	***0,92***	***20,68***
				Итого 5-й день:	***0,8***	***0,9***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	Б
	6-И ДЕНЬ														
08.00	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	210 (1)	243,50	12,70	13,50	2,40	94	14,6	205	2,4	0,09	0,23	0,26	4,7
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом слив.	155/5	171 (1)	267,00	6,84	9,19	39,23	38,67	9	83	0,8	0,12	0	0,03	0,17
	Сыр полутвердый в ассортименте	15	15(1)	54,00	3,48	4,42	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	Какао с молоком сгущенным с сахаром	200	383 (1)	138,40	3,70	2,6	25,10	127,99	17,99	119,66	0,64	0,03	0,38	0,01	0,02
	Хлеб пшеничный	1/25		58,75	1,97	0,25	12,07	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	**535**		**761,65**	**28,69**	**29,96**	**78,80**	**378,41**	**53,09**	**515,41**	**4,49**	**0,29**	**0,72**	**0,34**	**7,39**
12.00	Салат из капусты с морковью	100	45(1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	15	37,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Суп из овощей	200	99(1)	76,20	1,27	4,00	7,32	42	18	94	1,52	0,13	14,6	0,3	0,24
	Суфле " Рыбка"	100	43 (2)	198,00	13,69	11,70	9,57	95,2	7	171	4,8	0,17	20,4	0,05	3,48
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	212,60	3,78	11,26	22,70	21,2	11,8	79,9	1,1	0,02	19,8	0,05	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	**855**		**825,00**	**25,92**	**31,11**	**102,30**	**222,25**	**101,10**	**506,73**	**10,96**	**0,45**	**74,30**	**0,40**	**10,00**
16.00	Сок фруктовый	200/15	388 (1)	88,20	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0,04	0,2
	Пирожок с яблоком	75	406(1)	161,50	0,40	0,41	39,06	17,09	9,11	2,316	0,304	0,03	5,06	0,03	0,202
	фрукты	185	к/к	71,67	1,65	0,40	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	**460**		**249,70**	**1,08**	**0,69**	**59,82**	**38,43**	**12,55**	**5,76**	**0,93**	**0,04**	**105,06**	**0,07**	**0,40**
19.00	фрикадельки из мяса цыпленка с маслом сливочным	100/5	297 (1)	223,00	14,32	15,23	7,02	97	9	258	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	Свекла тушеная в молочном соусе № 326	150/30	140 (1)	184,32	3,37	9,03	17,50	78,8	13,6	88,5	1,3	0,06	2,26	0,01	3,5
	Печенье	30		121,60	2,40	2,60	22,10	16,9	2,7	24,8	0,23	0,02	0	0,03	0,01
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377 (1)	62,00	0,13	0,02	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,72
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого ужин	**565**		**708,42**	**24,17**	**27,38**	**85,97**	**218,40**	**44,20**	**419,20**	**4,29**	**0,26**	**9,09**	**0,28**	**6,08**
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	**230**		**243,20**	**10,13**	**4,56**	**37,09**	**198,00**	**50,60**	**222,90**	**2,35**	**0,19**	**1,00**	**0,03**	**1,42**
	Всего за день	**2645**		**2787,97**	**89,99**	**93,70**	**363,98**	**1055,49**	**261,54**	**1670,00**	**23,02**	**1,23**	**190,17**	**1,12**	**25,29**
				Итого 6-й день:	**1,0**	**1,0**	**4,0**								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	Б
	7-Й ДЕНЬ														
08.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Яйцо вареное	40	209(1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	378 (1)	81,00	1,52	1,35	15,90	7	5	11	1	0	0	0	0
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	200/5	173 (1)	269,90	7,81	9,50	31,56	83,7	8,6	176,2	1,29	0,13	0,72	0,04	0,15
	Итого завтрак	***505***		***597,10***	***19,37***	***23,20***	***71,98***	***121,10***	***19,60***	***284,70***	***3,62***	***0,19***	***0,72***	***0,18***	***0,75***
12.00	Винегрет овощной	100	67(1)	125,10	1,40	10,04	7,29	31,24	19,53	0,828	0,47	0,04	9,63	0	4,5
	Суп картофельный	200	97 (1)	91,20	1,87	2,20	13,50	45,98	13,2	67,2	0,88	0,096	9,6	0,32	0,56
	Гуляш из говядины	70/50	260(1)	234,00	18,70	21,60	3,70	18,2	17	185	5,6	0,19	12,6	0,02	14,8
	Макаронные изделия отварные	150	202 (1)	156,30	5,66	0,67	31,92	4,86	10,8	65	0,5	0,025	0	0,025	0,25
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	14,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***845***		***867,20***	***33,69***	***35,41***	***112,84***	***155,90***	***106,89***	***440,63***	***10,37***	***0,49***	***32,43***	***0,37***	***21,69***
16.00	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/30	222 (1)	310,80	15,50	12,10	39,80	108,00	8	121,9	0,6	0,07	0,6	0,07	0,008
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***350***		***428,80***	***21,10***	***18,50***	***49,20***	***300,00***	***34,00***	***275,90***	***1,60***	***0,27***	***12,60***	***0,19***	***0,01***
19.00	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	234 (1)	194,00	12,86	11,82	8,98	45	28	166,7	0,14	0,008	0,32	0,004	6,1
	Картофель жаренный из (отварного)	200	146(1)	328,00	4,60	18,22	31,30	25,08	44,52	90	1,66	0,12	34,56	0,09	0,2
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***765***		***811,57***	***24,46***	***31,34***	***102,21***	***153,58***	***125,02***	***368,20***	***8,00***	***0,27***	***59,68***	***0,17***	***7,95***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,70
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***230***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	Всего за день	***2695***		***2947,87***	***108,75***	***113,01***	***373,32***	***928,58***	***336,11***	***1592,33***	***25,94***	***1,41***	***106,43***	***0,94***	***31,82***
				Итого 7-й день:	***1,2***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	8-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	200/5	183 (1)	261,90	8,59	9,37	35,11	72,75	22,5	123	1,5	0,14	1,23	0,015	3,4
	Сыр полутвердый в ассортименте	15	15(1)	54,00	3,48	4,42	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	Яйцо вареное	40	209(1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	200	380 (1)	113,40	2,94	1,99	20,92	129	13	87	0,08	0,02	0,38	0,05	0
	Хлеб пшеничный	50		117,50	3,94	0,50	24,14	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	***510***		***609,80***	***24,03***	***20,88***	***80,45***	***341,50***	***52,00***	***394,75***	***3,23***	***0,24***	***1,72***	***0,20***	***6,10***
12.00	горошком	100	42 (1)	99,50	1,75	6,18	9,25	15,91	18,71	28	0,75	0,02	11	0	0
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/30	117(1)	139,60	5,08	6,90	14,08	1,6	10,64	35,4	0,64	0,02	12	0,08	3,3
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным № 326	80/30	281 (1)	118,40	11,50	8,90	7,50	25,6	24	105	1,02	0,06	0,16	0,02	0,5
	Капуста белокочанная тушеная свежая	180	321(1)	135,10	3,72	5,82	16,96	71,7	22,8	79,5	1,46	0,05	30,9	0	2,5
	Напиток витаминизированный пром. произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	2	0,12	2,34
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***895***		***718,40***	***27,33***	***28,65***	***95,59***	***138,11***	***107,95***	***348,60***	***6,31***	***0,57***	***56,06***	***0,22***	***10,12***
16.00	Кекс "Столичный"	75	446 (1)	275,00	4,57	13,84	43,06	27,5	17	63,8	1,2	0,07	0	0,09	0,016
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Итого полдник	***275***		***375,40***	***5,97***	***14,24***	***65,86***	***61,50***	***29,00***	***99,80***	***1,80***	***0,09***	***14,80***	***0,13***	***0,22***
19.00	Печень тушеная в соусе	100/50	261(1)	247,50	19,20	13,50	6,67	23,59	16,71	3,59	21,24	0,3	12,6	0,086	10,6
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	213,19	3,80	11,29	22,18	18,5	12,3	58,99	1,1	0,02	21	0,06	0,22
	чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***765***		***709,86***	***28,67***	***25,71***	***82,98***	***91,59***	***69,51***	***138,08***	***27,94***	***0,48***	***43,63***	***0,20***	***12,27***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***230***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	Всего за день	***2675***		***2656,66***	***96,13***	***94,04***	***361,97***	***830,70***	***309,06***	***1204,13***	***41,63***	***1,57***	***117,21***	***0,78***	***30,13***
				Итого 8-й день:	***1,1***	***1,0***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	Б
	9-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	181 (1)	191,24	4,57	8,03	24,30	93,47	19,7	94,2	1,86	0,13	1,003	0,04	0,006
	Салат из моркови с изюмом	100	66 (1)	95,30	1,25	0,13	22,20	33,6	8	52,2	0,8	0,03	6,6	0,08	0,2
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб пшеничный	50		117,50	3,94	0,50	24,14	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	***505***		***522,64***	***13,84***	***12,16***	***88,22***	***285,04***	***57,29***	***292,71***	***3,64***	***0,26***	***9,19***	***0,14***	***0,51***
12.00	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	45 (1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	15	37,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Рассольник домашний со сметаной	200/4	95(1)	91,60	1,68	4,07	9,04	151,3	12,4	156,6	1,6	0,17	15,8	0,37	0,9
	Рыба отварная с маслом сливочным	100/5	226(1)	141,20	17,85	7,46	0,85	60,5	10,5	110,9	0,51	0,05	0,54	0,04	5,6
	Макаронные изделия отварные	150	202 (1)	156,30	5,66	0,67	31,92	4,86	10,8	65	0,5	0,025	0	0,025	0,25
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***834***		***727,30***	***32,37***	***16,35***	***104,52***	***280,51***	***98,00***	***494,33***	***6,15***	***0,38***	***35,84***	***0,44***	***12,83***
16.00	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Пирожок с картофелем	100	406(1)	126,00	6,19	6,09	32,60	172,7	15	209	0,1	0,07	0,77	0,07	1,98
	чай с сахаром	200	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого полдник	***485***		***257,67***	***7,91***	***6,51***	***62,58***	***210,70***	***39,00***	***241,00***	***4,70***	***0,15***	***10,80***	***0,12***	***2,78***
19.00	Каша гречневая рассыпчатая	180/6,3	302(1)	212,50	10,32	7,31	46,37	2,33	10,83	98,33	0,5	0,03	0	0,04	0,67
	Запеканка из творога с соусом яблочным № 337	120/20	223(1)	257,90	17,00	11,70	26,20	172,7	15	209	0,1	0,07	0,77	0,07	1,98
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Цыпленок отварной с маслом слив.	100/10	288(1)	284,00	22,06	14,15	0,48	57	9	218	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого ужин	***780***		***1090,30***	***60,33***	***40,46***	***129,40***	***469,53***	***89,33***	***758,83***	***4,60***	***0,50***	***31,57***	***0,51***	***4,70***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***230***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	505	***2834***		***2841,11***	***124,58***	***80,04***	***421,81***	***1443,78***	***334,22***	***2009,77***	***21,44***	***1,48***	***88,40***	***1,24***	***22,24***
				Итого 9-й день:	***1,2***	***0,8***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
10-Й ДЕНЬ															
08.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	174 (1)	252,90	6,81	7,36	39,13	106,53	16	140,7	0,75	0,04	0,72	0,05	1,57
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	50		117,50	3,94	0,50	24,14	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	***500***		***534,00***	***19,00***	***15,14***	***79,50***	***260,06***	***43,25***	***329,45***	***2,38***	***0,15***	***2,02***	***0,17***	***2,09***
12.00	Салат овощной с яблоками	100	56 (1)	35,10	1,16	0,19	7,20	43,14	7	111	1,2	0,03	15,5	0	6,7
	Борщ со сметаной	200/4	81(1)	73,00	1,28	4,32	6,85	72,6	8,4	36,9	0,9	0,02	8,72	0	0,4
	Бефстроганов	70/50	250(1)	356,00	21,30	32,30	7,20	102,6	7,4	239	3,4	0,07	1	0,04	8,8
	Морковь, припущенная с маслом сливочным	150/4,17	136 (1)	111,58	2,16	8,67	9,98	65,8	21,7	78,8	0,9	0,07	5,6	0,05	2,9
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	14,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***820***		***836,28***	***31,96***	***46,38***	***87,66***	***339,76***	***90,86***	***588,30***	***9,32***	***0,33***	***31,42***	***0,09***	***20,38***
	вафли	30		102,60	0,10	0,80	24,30	3	0,6	9,9	0,18	0,01	0	0,002	1,4
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	фрукты	185	к/к	71,67	1,65	0,40	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	***415***		***203,00***	***1,50***	***1,20***	***47,10***	***37,00***	***12,60***	***45,90***	***0,78***	***0,03***	***14,80***	***0,04***	***1,60***
19.00	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	234 (1)	194,00	12,85	11,81	8,99	45	18	166,7	1,4	0,08	0,32	0,04	6,1
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	213,19	3,80	11,29	22,18	18,5	12,3	78,99	1,1	0,02	21	0,06	0,22
	Напиток из плодов шиповника	200/15	388 (1)	88,20	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0	0,2
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого ужин	***535***		***612,89***	***21,28***	***23,88***	***76,08***	***96,34***	***50,24***	***292,63***	***4,13***	***0,19***	***121,32***	***0,10***	***7,17***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***205***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	всего за день	***2475***		***2429,37***	***83,87***	***91,16***	***327,43***	***931,16***	***247,55***	***1479,18***	***18,96***	***0,89***	***170,56***	***0,43***	***32,66***
				Итого 10-й день:	***1,0***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	11-Й ДЕНЬ														
08.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив.	200/10	182 (1)	285,00	7,51	11,72	37,05	103,58	10,7	146,5	0,92	0,14	0,88	0,045	0,15
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	108,00	6,96	8,84	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22,00	5,00	77,00	1,00	0,03	0,00	0,10	0,20
	чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого завтрак	***550***		***699,20***	***24,58***	***32,93***	***76,29***	***245,98***	***19,95***	***330,00***	***2,40***	***0,25***	***1,02***	***0,23***	***2,95***
12.00	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	100	71 (1)	22,00	1,10	0,20	3,80	14	13	24	0,9	0,06	17,5	0	4,5
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/4	88 (1)	88,28	1,44	5,56	6,32	71,28	19,28	93,28	1,52	0,04	15,33	0,33	0,4
	Плов с мясом	250	265(1)	534,50	77,17	28,03	43,19	23,62	65,22	217,6	4,4	0,01	2,12	0,04	8,4
	Компот из изюма	200/20/15	348 (1)	122,20	0,40	0,08	29,85	14,32	8,12	29,36	0,45	0,02	0	0	1,68
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***800***		***912,78***	***85,39***	***34,72***	***111,96***	***146,52***	***137,42***	***464,94***	***9,71***	***0,25***	***34,95***	***0,37***	***16,46***
16.00	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,04	1	0,01	0
	Запеканка из творога с соусом яблочным №337	120/20	223(1)	257,90	17,00	11,70	26,20	172,7	15	209	0,1	0,07	0,77	0,07	1,98
	Итого полдник	***340***		***375,90***	***22,60***	***18,10***	***35,60***	***364,70***	***41,00***	***363,00***	***1,10***	***0,11***	***1,77***	***0,08***	***1,98***
19.00	Капуста белокочанная тушеная свежая	180	321(1)	135,10	3,72	5,82	16,90	72	12,8	89,5	1,45	0,04	30,9	0	2,5
	Цыпленок отварной с маслом сливочным	100/10	288(1)	284,00	22,06	14,15	0,48	57	9	218	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***750***		***767,17***	***34,73***	***21,52***	***91,38***	***218,25***	***82,55***	***440,75***	***9,55***	***0,32***	***59,70***	***0,32***	***5,67***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***45,94***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2645***		***2939,55***	***175,46***	***111,58***	***361,17***	***1167,75***	***323,32***	***1799,79***	***24,61***	***1,08***	***98,44***	***1,03***	***28,15***
				Итого 11-й день:	***1,9***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	12-Й ДЕНЬ														
08.00	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	173 (1)	223,60	6,13	9,68	27,77	55,8	10,2	117,45	0,86	0,09	0,48	0,02	0,1
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	202,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Итого завтрак	***520***		***728,16***	***24,92***	***31,30***	***71,44***	***288,58***	***43,74***	***420,55***	***3,52***	***0,25***	***2,25***	***0,28***	***4,10***
12.00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	46 (1)	90,10	0,12	5,10	11,16	33,48	16	29,35	0,97	0,13	16,87	0	4,52
	Суп картофельный с бобовыми	200/4	102(1)	118,60	4,39	10,96	13,23	85,97	36,6	121,3	3,34	0,08	13,4	0,34	0,56
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	235 (1)	225,40	13,83	15,30	7,98	44	20,4	77,6	1,3	0,05	28	0,09	1,8
	Картофельное пюре с маслом слив.	200/5	128(1)	216,24	4,20	12,51	25,18	23,5	25,3	88,75	1,2	0,02	22	0,06	0,22
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***884***		***928,94***	***28,42***	***44,82***	***118,36***	***242,75***	***147,60***	***441,10***	***9,95***	***0,41***	***80,97***	***0,49***	***8,68***
16.00	булочка домашняя	150	424 (1)	203,00	4,05	4,35	36,75	25	4	40	0,31	0,02	0	0,05	0,005
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Итого полдник	***350***		***303,40***	***5,45***	***4,75***	***59,55***	***59,00***	***16,00***	***76,00***	***0,91***	***0,04***	***14,80***	***0,09***	***0,21***
19.00	Гуляш из говядины	70/50	260 (1)	234,00	18,70	21,60	3,70	18,2	22	217	5,6	0,19	12,6	0,02	14,8
	Капуста белокочанная отварная с маслом сливочным	150/10	129 (1)	66,00	2,10	5,00	6,50	70,3	8,3	47,4	0,4	0,02	33,5	0,01	0,2
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377 (1)	62,00	0,13	0,02	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,72
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***737***		***609,67***	***28,48***	***27,77***	***76,60***	***157,95***	***81,45***	***366,05***	***12,46***	***0,37***	***58,93***	***0,07***	***17,49***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2696***		***2754,67***	***95,43***	***112,95***	***350,99***	***940,58***	***331,19***	***1504,80***	***28,69***	***1,22***	***157,95***	***0,96***	***31,57***
				Итого 12-й день:	***1,1***	***1,3***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	13-Й ДЕНЬ														
08.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	108,00	6,96	8,84	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	173 (1)	272,00	8,60	3,84	51,01	110	9	165,97	0,9	0,09	0,72	0	0,15
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Итого завтрак	***500***		***663,80***	***23,69***	***23,11***	***91,20***	***356,18***	***27,25***	***362,47***	***1,51***	***0,17***	***2,13***	***0,10***	***2,77***
12.00	Салат картофельный с солеными огурцамии и зел.горошко	100	42 (1)	99,50	1,75	6,18	9,25	48	8	95	1	0,02	13	0	3,8
	Суп картофельный	200	97 (1)	91,20	1,87	2,20	13,50	45,98	13,2	67,2	0,88	0,096	9,6	0,32	0,56
	Котлеты из говядины с маслом	100/5	268(1)	307,00	15,12	21,51	12,61	10,3	15	135,8	1,6	0,03	0	0,05	1,8
	Горошница	150/5	198 (1)	243,10	13,00	6,53	33,40	65,8	21,7	78,8	0,9	0,07	5,6	0,05	2,9
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	14,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***1030***		***1101,80***	***39,20***	***37,72***	***147,99***	***259,70***	***116,26***	***535,40***	***7,90***	***0,38***	***43,60***	***0,46***	***10,84***
16.00	Пудинг из творога с молоком сгущенным	120/30	222 (1)	310,80	15,50	12,10	39,80	108,00	10	141,9	0,6	0,07	0,6	0,07	0,008
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***350***		***428,80***	***21,10***	***18,50***	***49,20***	***300,00***	***36,00***	***295,90***	***1,60***	***0,27***	***12,60***	***0,19***	***0,01***
19.00	Цыпленок тушенный в соусе сметанном с томатом №331	100	290(1)	153,00	11,94	10,12	3,51	39,87	7,1	93,53	1,01	0,06	2,09	0,04	12,6
	Картофель отварной с маслом растительным	250/5	125(1)	214,00	4,70	12,90	34,00	52	31	132	1,8	0,23	31,7	0	2,6
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***585***		***556,17***	***22,24***	***23,92***	***76,64***	***141,37***	***78,60***	***301,03***	***8,41***	***0,41***	***43,79***	***0,08***	***16,65***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого 2-й ужин	***230***		***243,20***	***10,13***	***4,56***	***37,09***	***198,00***	***50,60***	***222,90***	***2,35***	***0,19***	***1,00***	***0,03***	***1,42***
	всего за день	***2695***		***2993,77***	***116,36***	***107,81***	***402,12***	***1255,25***	***308,71***	***1717,70***	***21,77***	***1,41***	***103,12***	***0,86***	***31,69***
				Итого 13-й день:	***1,2***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	14-Й ДЕНЬ														
08.00	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	202,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	181 (1)	191,24	4,57	8,03	24,30	62,31	13,1	62,8	1,24	0,08	0,67	0,025	0,004
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	108,00	6,96	8,86	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб пшеничный	1/25		58,75	1,97	0,25	12,07	5,75	8,25	21,75	0,5	0,04	0	0	0,3
	Итого завтрак	***515***		***679,35***	***27,33***	***31,01***	***55,80***	***420,44***	***58,89***	***467,15***	***4,27***	***0,26***	***2,58***	***0,30***	***6,50***
12.00	Салат из свеклы с сыром (твердый сыр)	100	50 (1)	131,90	4,67	9,39	7,19	14	13	37	0,6	0,02	5,7	0,06	4,5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/4	96(1)	85,80	1,60	4,07	9,58	12,92	19,36	45,36	0,72	0,17	6,64	0	0,88
	Жаркое по - домашнему из говядины	40/200	259(1)	255,70	14,80	10,40	22,50	38,4	15,6	290	0,8	0,12	2,4	0,05	4,3
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349(1)	132,80	0,60	0,10	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/25		87,00	3,30	0,60	16,70	17,5	23,5	79	1,94	0,08	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого обед	***815***		***752,00***	***26,95***	***24,81***	***100,08***	***121,12***	***97,26***	***496,46***	***5,26***	***0,44***	***15,44***	***0,11***	***11,26***
16.00	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Пирожок с мясом	75	406(1)	140,70	16,17	7,91	1,19	15,8	26,52	161	1,15	0,048	1,08	12	0,54
	Чай с сахаром	200/15	376 (1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого полдник	***460***		***272,37***	***17,89***	***8,33***	***31,17***	***53,80***	***50,52***	***0,00***	***5,75***	***0,13***	***11,11***	***12,05***	***1,34***
19.00	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	234 (1)	194,00	12,85	11,81	8,99	45	18	166,7	1,4	0,08	0,32	0,04	6,1
	Макаронные изделия отварные	150	202 (1)	156,30	5,66	0,67	31,92	4,86	20,8	65	0,5	0,025	0	0,025	0,25
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Напиток из плодов шиповника	200/15	388 (1)	88,20	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0	0,2
	Печенье	30		121,60	2,40	2,60	22,10	16,9	2,7	24,8	0,23	0,02	0	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***760***		***836,50***	***28,89***	***16,51***	***142,79***	***139,35***	***93,69***	***357,19***	***8,86***	***0,30***	***110,32***	***0,14***	***8,33***
20.30	Кисло-молочный напиток	150	386 (1)	73,50	4,20	3,7	2,94	176	20	132	0,15	0,06	1	0,03	0,07
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***205***		***184,50***	***8,16***	***4,31***	***25,04***	***192,30***	***42,40***	***201,10***	***1,85***	***0,15***	***1,00***	***0,03***	***1,09***
	Всего за день	***2755***		***2724,72***	***109,22***	***84,97***	***354,88***	***927,01***	***342,76***	***1521,90***	***25,99***	***1,27***	***140,45***	***12,62***	***28,52***
				Итого 14-й день:	***1,2***	***1,0***	***4,0***								