

1 неделя

День 1 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
8	Бутерброд с сыром твердым	15/18	15/18	6,26	6,26	6,77	6,77	11,25	11,25	305,45	305,45	0,04	0,04	0,12	0,12	0,04	0,04	0,06	0,06	81,88	81,88	36,63	36,63	4,95	4,95	0,35	0,35
686	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			6,46	6,46	6,77	6,77	26,25	26,25	363,45	363,45	0,04	0,04	0,14	0,14	0,04	0,04	0,06	0,06	83,17	83,17	38,23	38,23	5,83	5,83	0,56	0,56

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	40	0,85	0,68	1,50	1,20	17,80	14,24	34,00	27,52	0,01	0,01	0,10	0,08	0,65	0,65	0,32	0,32	10,63	8,50	15,35	12,28	19,32	15,46	0,29	0,23
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, зеленью	200/10	250/10	6,80	8,50	4,30	5,38	10,00	12,50	136,00	170,00	0,02	0,02	24,75	30,95	1,70	2,10	0,20	0,21	26,08	32,60	242,78	303,48	16,80	21,00	0,58	0,73
15	Запеканка макаронная с сосисками с сыром и зеленью	150	160	7,30	10,95	16,00	24,00	11,10	16,65	136,70	205,05	0,01	0,01	29,70	35,64	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	20,38	4,92	5,91	1,40	1,68	0,96	1,15
639	Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,08	0,08	20,00	20,00	0,00	0,00	0,34	0,34	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			16,95	22,13	22,12	30,90	79,41	83,90	475,90	571,77	0,17	0,17	74,55	86,67	2,35	2,75	0,88	0,89	86,36	94,15	351,82	410,44	150,81	151,43	5,29	5,57
	ВСЕГО:			23,41	28,59	28,89	37,67	105,66	110,15	839,35	935,22	0,21	0,21	74,69	86,81	2,39	2,79	0,94	0,95	169,53	177,32	390,05	448,67	156,64	157,26	5,85	6,13

День 2 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,07	0,07	0,67	0,67	0,75	0,75	0,00	0,00	139,40	139,40	136,80	136,80	27,93	27,93	0,54	0,54
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Итого:			13,76	13,76	17,48	17,48	88,05	88,05	454,90	454,90	0,18	0,18	4,73	4,73	0,75	0,75	0,00	0,00	185,56	185,56	232,94	232,94	46,53	46,53	2,42	2,42

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
20	Салат из свежей капусты с морковью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	28,50	22,80	0,00	0,00	10,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	14,40	12,00	9,60	0,00	0,00	0,10	0,08
85	Суп картофельный с клёцками,зеленью	200	250	3,60	4,50	4,50	5,60	28,00	35,00	120,00	150,00	0,03	0,04	13,96	17,45	0,02	0,03	0,20	0,21	12,00	15,00	28,50	35,63	19,96	24,95	0,80	1,00
487	Котлета из филе цыпленка	50	60	9,41	11,76	5,35	6,68	2,22	2,76	110,76	138,45	0,05	0,08	0,19	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	11,47	13,76	91,52	109,82	12,75	15,30	1,11	1,33
520	Картофельное пюре	100	100	3,60	3,60	8,60	8,60	16,20	16,20	126,00	126,00	0,07	0,07	2,09	2,09	0,02	0,02	0,10	0,10	36,72	36,72	54,67	54,67	15,56	15,56	0,49	0,49
699	Напиток из апельсинов	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,40	0,40	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			18,81	21,92	20,82	22,84	82,38	89,59	526,46	578,45	0,21	0,25	29,44	31,00	0,04	0,05	0,72	0,73	109,08	110,77	221,60	244,63	81,70	89,24	5,24	5,64
	ВСЕГО:			32,57	35,68	38,30	40,32	170,43	177,64	981,36	1033,35	0,39	0,43	34,17	35,73	0,79	0,80	0,72	0,73	294,64	296,33	454,54	477,57	128,23	135,77	7,66	8,06

День 3 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
	Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	5,06	5,06	4,13	4,13	37,60	37,60	209,30	209,30	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00	62,00	178,00	178,00	26,00	26,00	2,60	2,60
694	Какао Несвик на сгущенном молоке	200	200	4,70	4,70	5,00	5,00	31,80	31,80	187,00	187,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	67,50	67,50	90,80	90,80	0,37	0,37
	Итого:			9,76	9,76	9,13	9,13	69,40	69,40	396,30	396,30	0,25	0,25	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	152,80	152,80	245,50	245,50	116,80	116,80	2,97	2,97

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
19	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	40	0,85	0,68	1,50	1,20	17,80	14,24	34,00	27,52	0,01	0,01	0,10	0,08	0,65	0,65	0,32	0,32	10,63	8,50	15,35	12,28	19,32	15,46	0,29	0,23
110	Рассольник Ленинградский со сметаной,зеленью	200/10	250/10	3,40	4,25	6,70	8,30	17,80	22,20	137,00	171,20	0,02	0,02	12,86	16,07	0,09	0,11	0,10	0,10	9,72	12,15	35,96	44,95	19,55	24,44	0,72	0,90
401	Мясо в кисло-сладком соусе	25/25	30/30	4,18	4,88	1,96	2,29	1,20	1,40	39,60	46,20	0,04	0,04	0,33	0,40	0,00	0,00	0,14	0,17	5,33	6,39	75,10	90,12	8,89	10,67	1,10	1,32
463	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	7,60	7,60	7,20	7,20	27,50	27,50	237,00	237,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	6,70	12,37	12,37	9,20	9,20	84,02	84,02	2,81	2,81
588	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			17,63	19,01	17,68	19,31	109,21	110,25	634,80	669,12	0,18	0,18	16,49	19,75	0,74	0,76	7,28	7,31	68,94	70,30	170,52	191,46	165,21	168,02	7,66	8,00
	ВСЕГО:			27,39	28,77	26,81	28,44	178,61	179,65	1031,10	1065,42	0,43	0,43	17,47	20,73	0,77	0,79	7,28	7,31	221,74	223,10	416,02	436,96	282,01	284,82	10,63	10,97

День 4 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
262	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,00	0,00	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	96,23	96,23	139,82	139,82	39,66	39,66	0,92	0,92
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Итого:			13,76	13,76	17,48	17,48	88,05	88,05	454,90	454,90	0,11	0,11	4,96	4,96	0,00	0,00	0,00	0,00	142,39	142,39	235,96	235,96	58,26	58,26	2,80	2,80

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
36	Салат из свеклы с огурцами солёными	50	40	0,33	0,22	0,60	0,04	1,14	0,76	6,90	4,60	0,01	0,01	10,20	6,80	0,00	0,00	0,12	0,08	3,00	2,00	0,13	0,09	6,60	4,40	0,36	0,24
134	Суп картофельный с горохом, зеленью	200	250	7,90	8,30	5,60	6,40	17,08	22,30	133,60	167,00	0,15	0,19	9,60	12,00	0,02	0,03	0,10	0,10	22,56	28,20	51,96	64,95	27,76	34,70	1,59	1,99
95	Рыба под маринадом	50/30	60/30	5,74	7,18	2,89	3,61	1,54	1,93	55,00	68,75	0,04	0,05	1,25	1,56	3,00	3,75	0,40	0,48	16,80	21,00	88,70	110,88	17,30	21,63	0,34	0,43
520	Картофельное пюре	100	100	3,60	3,60	8,60	8,60	16,20	16,20	126,00	126,00	0,07	0,07	2,09	2,09	0,02	0,02	0,10	0,10	36,72	36,72	54,67	54,67	15,56	15,56	0,49	0,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	30,60	118,00	118,00	0,00	0,00	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			18,97	20,70	18,01	18,97	75,67	80,90	484,70	529,55	0,32	0,37	38,14	37,45	3,04	3,80	0,74	0,78	100,25	109,09	228,23	263,36	97,51	106,58	5,19	5,56
	ВСЕГО:			32,73	34,46	35,49	36,45	163,72	168,95	939,60	984,45	0,43	0,48	43,10	42,41	3,04	3,80	0,74	0,78	242,64	251,48	464,19	499,32	155,77	164,84	7,99	8,36

День 5 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	15/18	6,60	6,60	11,55	11,55	10,80	10,80	277,00	277,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,12	22,19	22,19	11,67	11,67	10,44	10,44	2,13	2,13
686	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			6,80	6,80	11,55	11,55	25,80	25,80	335,00	335,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,12	0,12	23,48	23,48	13,27	13,27	11,32	11,32	2,34	2,34

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
	Огурец свежий, горошек консервированный	20/20	15/15	0,65	0,63	2,10	2,00	6,54	6,30	38,00	36,00	0,02	0,01	12,88	10,30	0,43	0,34	0,05	0,04	23,28	18,62	16,80	13,44	9,44	7,55	0,30	0,24
135	Борщ из свежей капусты со сметаной, зеленью	200/10	250/10	5,60	7,00	6,70	8,30	14,80	18,50	138,00	172,50	0,02	0,02	14,48	18,10	1,70	2,10	0,20	0,21	24,04	30,05	30,87	38,59	18,32	22,90	0,85	1,06
437	Тефтели в соусе	50/30	60/30	8,28	10,35	9,84	12,30	7,86	9,83	154,20	192,80	0,04	0,05	0,31	0,37	0,00	0,00	0,14	0,17	9,86	11,83	82,46	98,95	17,59	21,11	1,83	2,21
511	Рис отварной	100	100	2,40	2,40	6,00	6,00	9,00	9,00	244,50	244,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,50	0,50	0,20	0,20	3,68	3,68	55,00	55,00	18,02	18,02	0,37	0,37
699	Сок натуральный	200	200	0,50	0,50	0,00	0,00	10,60	10,60	44,00	44,00	0,01	0,01	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	3,90	11,00	11,00	2,00	2,00	0,21	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			18,83	22,28	24,96	28,92	57,91	63,34	663,90	735,00	0,13	0,14	28,70	29,80	2,63	2,94	0,61	0,64	81,43	84,75	228,90	249,75	94,66	100,87	5,82	6,35
	ВСЕГО:			25,63	29,08	36,51	40,47	83,71	89,14	998,90	1070,00	0,15	0,16	28,72	29,82	2,63	2,94	0,73	0,76	104,91	108,23	242,17	263,02	105,98	112,19	8,16	8,69

День 6 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
262	Каша молочная манная с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,06	0,06	1,00	1,00	0,00	0,00	3,90	3,90	94,50	94,50	84,56	84,56	13,78	13,78	0,24	0,24
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			13,66	13,66	17,48	17,48	87,85	87,85	452,90	452,90	0,17	0,17	1,02	1,02	0,00	0,00	3,90	3,90	126,79	126,79	175,16	175,16	27,66	27,66	1,75	1,75

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
72	Овощи натуральные(помидор)	30	20	0,33	0,22	0,60	0,04	1,14	0,76	6,90	4,60	0,01	0,01	10,20	6,80	0,00	0,00	0,12	0,08	3,00	2,00	0,13	0,09	6,60	4,40	0,36	0,24
87	Суп с рыбными консервами, зеленью	200	250	2,00	2,50	2,40	3,00	14,64	18,30	90,40	113,00	0,02	0,02	13,96	17,45	0,02	0,02	0,10	0,10	12,64	15,80	40,26	50,33	25,44	31,80	0,88	1,11
374	Рагу из овощей с мясом	25/100	30/100	5,74	7,18	2,89	3,61	1,54	1,93	55,00	68,75	0,04	0,05	1,25	1,56	3,00	3,75	0,40	0,48	16,80	21,00	88,70	110,88	17,30	21,63	0,34	0,43
639	Компот из кураги	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	0,01	0,01	160,00	160,00	0,00	0,00	0,34	0,34	9,76	9,76	2,72	2,72	2,72	2,72	0,50	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			9,87	11,70	6,21	6,97	50,03	53,70	291,50	325,55	0,13	0,14	185,41	185,81	3,02	3,77	0,98	1,02	58,87	65,23	164,58	196,79	81,35	89,84	4,34	4,54
	ВСЕГО:			23,53	25,36	23,69	24,45	137,88	141,55	744,40	778,45	0,30	0,31	186,43	186,83	3,02	3,77	4,88	4,92	185,66	192,02	339,74	371,95	109,01	117,50	6,09	6,29

День 1 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
8	Бутерброд с сыром твердым	15/18	15/18	6,26	6,26	6,77	6,77	11,25	11,25	305,45	305,45	0,04	0,04	0,12	0,12	0,04	0,04	0,06	0,06	81,88	81,88	36,63	36,63	4,95	4,95	0,35	0,35
686	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			6,46	6,46	6,77	6,77	26,25	26,25	363,45	363,45	0,04	0,04	0,14	0,14	0,04	0,04	0,06	0,06	83,17	83,17	38,23	38,23	5,83	5,83	0,56	0,56

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	40	0,85	0,68	1,50	1,20	17,80	14,24	34,00	27,52	0,01	0,01	0,10	0,08	0,65	0,65	0,32	0,32	10,63	8,50	15,35	12,28	19,32	15,46	0,29	0,23
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, зеленью	200/10	250/10	6,80	8,50	4,30	5,38	10,00	12,50	136,00	170,00	0,02	0,02	24,75	30,95	1,70	2,10	0,20	0,21	26,08	32,60	242,78	303,48	16,80	21,00	0,58	0,73
429	Колбаса запеченная по-Ленинградски	50	60	13,60	17,00	14,34	17,93	0,96	1,20	178,00	261,00	0,01	0,01	29,70	35,64	0,00	0,00	0,00	0,00	16,98	20,38	4,92	5,91	1,40	1,68	0,96	1,15
463	Макаронны отварные	100	100	6,30	6,30	7,80	7,80	28,40	28,40	163,00	163,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	2,10	7,45	7,45	70,80	70,80	5,60	5,60	1,28	1,28
639	Компот из изюма	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	20,57	20,57	10,00	10,00	11,48	11,48	0,34	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			29,55	34,48	28,26	32,63	97,67	96,85	680,20	790,72	0,15	0,15	56,15	68,27	2,35	2,75	2,98	2,99	98,38	106,17	376,62	435,24	83,89	84,51	5,71	5,99
	ВСЕГО:			36,01	40,94	35,03	39,40	123,92	123,10	1043,65	1154,17	0,19	0,19	56,29	68,41	2,39	2,79	3,04	3,05	181,55	189,34	414,85	473,47	89,72	90,34	6,27	6,55

День 2 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
262	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,50	323,50	0,06	0,06	0,68	0,68	0,60	0,60	0,00	0,00	137,85	137,85	130,64	130,64	25,49	25,49	0,40	0,40
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
430	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,30	0,30	0,00	0,00	15,20	15,20	60,00	60,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Итого:			13,76	13,76	17,48	17,48	88,05	88,05	454,80	454,80	0,17	0,17	4,74	4,74	0,60	0,60	0,00	0,00	184,01	184,01	226,78	226,78	44,09	44,09	2,28	2,28

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
78	Винегрет	50	40	2,96	2,04	4,12	3,88	2,54	2,08	63,80	51,60	0,03	0,02	5,20	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	12,11	10,68	21,19	18,84	10,90	8,78	0,36	0,36
133	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	200	250	3,60	4,50	4,50	5,60	28,00	35,00	120,00	150,00	0,03	0,04	13,96	17,45	0,02	0,03	0,20	0,21	12,00	15,00	28,50	35,63	19,96	24,95	0,80	1,00
379	Рыба тушеная	50	60	7,49	9,36	4,30	5,38	5,84	7,30	92,00	115,00	0,05	0,06	0,19	0,24	33,00	41,25	0,40	0,48	31,50	39,68	108,80	136,00	15,80	19,75	0,56	0,70
520	Картофельное пюре	100	100	3,60	3,60	8,60	8,60	16,20	16,20	126,00	126,00	0,07	0,07	2,09	2,09	0,02	0,02	0,10	0,10	36,72	36,72	54,67	54,67	15,56	15,56	0,49	0,49
639	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	0,01	0,01	160,00	160,00	0,00	0,00	0,34	0,34	9,76	9,76	2,72	2,72	2,72	2,72	0,50	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			19,45	21,30	21,84	23,78	85,29	93,29	541,00	581,80	0,24	0,26	181,44	184,18	33,04	41,30	1,06	1,15	118,76	128,51	248,65	280,63	94,23	101,05	4,97	5,31
	ВСЕГО:			33,21	35,06	39,32	41,26	173,34	181,34	995,80	1036,60	0,41	0,43	186,18	188,92	33,64	41,90	1,06	1,15	302,77	312,52	475,43	507,41	138,32	145,14	7,25	7,59

День 3 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
	Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	5,06	5,06	4,13	4,13	37,60	37,60	209,30	209,30	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00	62,00	178,00	178,00	26,00	26,00	2,60	2,60
694	Какао Несквик на сгущенном молоке	200	200	4,70	4,70	5,00	5,00	31,80	31,80	187,00	187,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	67,50	67,50	90,80	90,80	0,37	0,37
	Итого:			9,76	9,76	9,13	9,13	69,40	69,40	396,30	396,30	0,25	0,25	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	152,80	152,80	245,50	245,50	116,80	116,80	2,97	2,97

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет
24	Салат из свежей капусты с огурцом,зеленью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	28,50	22,80	0,00	0,00	10,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	14,40	12,00	9,60	0,00	0,00	0,10	0,08
110	Расольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/10	250/10	4,30	5,30	6,20	7,70	22,50	28,10	156,00	195,00	0,02	0,02	12,86	16,07	0,09	0,11	0,10	0,10	9,72	12,15	35,96	44,95	19,55	24,44	0,72	0,90
443	Плов из свинины	25/100	30/100	35,00	40,80	14,21	16,58	45,05	52,60	412,38	502,30	0,03	0,04	0,00	0,00	0,50	0,50	0,16	0,19	10,20	12,24	87,05	104,46	24,91	29,89	1,24	1,49
588	Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			41,60	48,26	22,78	26,24	114,11	126,93	784,08	907,30	0,10	0,12	26,06	27,27	0,59	0,61	0,28	0,31	68,81	69,68	169,92	193,92	77,89	87,76	4,80	5,21
	ВСЕГО:			51,36	58,02	31,91	35,37	183,51	196,33	1180,38	1303,60	0,35	0,37	27,04	28,25	0,62	0,64	0,28	0,31	221,61	222,48	415,42	439,42	194,69	204,56	7,77	8,18

День 4 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
262	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,03	0,03	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	4,14	4,14	61,90	61,90	20,30	20,30	0,41	0,41
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
686	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			13,66	13,66	17,48	17,48	87,85	87,85	452,90	452,90	0,14	0,14	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	36,43	36,43	152,50	152,50	34,18	34,18	1,92	1,92

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет В1	11-18лет В1	7-10лет С	11-18лет С	7-10лет А	11-18лет А	7-10лет Е	11-18лет Е	7-10лет Са	11-18лет Са	7-10лет Р	11-18лет Р	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
19	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	40	0,85	0,68	1,50	1,20	17,80	14,24	34,00	27,52	0,01	0,01	0,10	0,08	0,65	0,65	0,32	0,32	10,63	8,50	15,35	12,28	19,32	15,46	0,29	0,23
135	Борщ из свежей капусты со сметаной,зеленью	200/10	250/10	5,60	7,00	6,70	8,30	14,80	18,50	138,00	172,50	0,02	0,02	14,48	18,10	1,70	2,10	0,20	0,21	24,04	30,05	30,87	38,59	18,32	22,90	0,85	1,06
451	Котлета мясная с соусом	50/30	60/30	18,72	23,40	13,08	16,35	12,78	15,98	226,80	283,50	0,04	0,05	0,31	0,37	0,00	0,00	0,14	0,17	9,86	11,83	82,46	98,95	17,59	21,11	1,83	2,21
463	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	7,60	7,60	7,20	7,20	27,50	27,50	237,00	237,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	6,70	12,37	12,37	9,20	9,20	84,02	84,02	2,81	2,81
699	Напиток из апельсинов	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	25,20	25,20	96,00	96,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,40	0,40	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			34,27	40,18	28,80	33,37	107,19	110,53	777,00	861,72	0,18	0,19	18,09	21,75	2,35	2,75	7,78	7,82	87,79	93,64	172,79	193,93	172,68	176,92	8,52	9,05
	ВСЕГО:			47,93	53,84	46,28	50,85	195,04	198,38	1229,90	1314,62	0,32	0,33	18,11	21,77	2,38	2,78	7,78	7,82	124,22	130,07	325,29	346,43	206,86	211,10	10,44	10,97

День 5 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
	Бутерброд с колбасой молочной	15/18	15/18	6,25	6,25	6,78	6,78	11,25	11,25	305,50	305,50	0,03	0,03	14,85	14,85	0,00	0,00	0,12	0,12	22,19	19,20	23,56	23,56	11,14	11,14	1,28	1,28
430	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	4,06	4,06	0,00	0,00	0,00	0,00	15,16	15,16	7,14	7,14	5,60	5,60	0,58	0,58
	Итого:			6,45	6,45	6,78	6,78	26,25	26,25	363,50	363,50	0,03	0,03	18,91	18,91	0,00	0,00	0,12	0,12	37,35	34,36	30,70	30,70	16,74	16,74	1,86	1,86

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
43	Салат из свежей капусты со свеклой	50	40	0,85	0,68	1,50	1,20	1,80	1,44	34,00	27,20	0,02	0,01	12,88	10,30	0,43	0,34	0,05	0,04	23,28	18,62	16,80	13,44	9,44	7,55	0,30	0,24
133	Суп картофельный с фасолью,зеленью	200	250	6,60	8,25	7,00	8,75	20,80	26,00	172,00	215,00	0,15	0,19	9,60	12,00	0,02	0,03	0,10	0,10	22,56	28,20	51,96	64,95	27,76	34,70	1,59	1,99
300	Птица, тушённая в соусе	50/30	60/30	9,41	11,76	5,35	6,68	2,22	2,78	110,76	207,00	0,06	0,07	0,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	10,14	71,20	85,44	9,15	10,98	0,61	0,74
463	Макароны отварные	100	100	6,30	6,30	7,80	7,80	28,40	28,40	163,00	163,00	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	2,10	7,45	7,45	70,80	70,80	5,60	5,60	1,28	1,28
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	30,60	118,00	118,00	0,00	0,00	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			24,56	28,39	21,97	24,75	92,93	98,33	642,96	775,40	0,34	0,38	38,15	38,10	0,45	0,37	2,27	2,26	82,91	85,58	243,53	267,40	82,24	89,12	6,19	6,66
	ВСЕГО:			31,01	34,84	28,75	31,53	119,18	124,58	1006,46	1138,90	0,36	0,41	57,06	57,01	0,45	0,37	2,39	2,38	120,26	119,94	274,23	298,10	98,98	105,86	8,05	8,52

День 6 завтрак

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
262	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	120/5	120/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	323,60	323,60	0,06	0,06	1,00	1,00	0,00	0,00	3,90	3,90	94,50	94,50	84,56	84,56	13,78	13,78	0,24	0,24
	Кондитерское изделие про-го про-ва	20	20	3,80	3,80	0,00	0,00	32,00	32,00	71,30	71,30	0,11	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,00	31,00	89,00	89,00	13,00	13,00	1,30	1,30
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21
	Итого:			13,66	13,66	17,48	17,48	87,85	87,85	452,90	452,90	0,17	0,17	1,02	1,02	0,00	0,00	3,90	3,90	126,79	126,79	175,16	175,16	27,66	27,66	1,75	1,75

Обед

№с б/ре ц	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины(мг)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)							
		7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет	7-10лет	11-18лет		
	Сельдь с луком, маслом растительным	15/5/1	15/5/1	0,19	0,19	0,03	0,03	0,68	0,68	4,14	4,14	0,01	0,01	0,33	0,33	0,00	0,00	45,03	45,03	9,54	9,54	30,70	30,70	4,72	4,72	0,14	0,14
107	Суп лапша домашняя, зеленью	200	250	2,20	2,75	2,00	2,50	16,40	20,50	92,00	115,00	0,03	0,04	13,96	17,45	0,02	0,03	0,20	0,21	12,00	15,00	28,50	35,63	19,96	24,95	0,80	1,00
430	Печень тушенная с луком	25/15	30/15	35,00	40,80	14,21	16,58	45,05	52,60	412,38	502,30	0,03	0,04	0,00	0,00	0,50	0,50	0,16	0,19	10,20	12,24	87,05	104,46	24,91	29,89	1,24	1,49
520	Картофельное пюре	100	100	3,60	3,60	8,60	8,60	16,20	16,20	126,00	126,00	0,07	0,07	2,09	2,09	0,02	0,02	0,10	0,10	36,72	36,72	54,67	54,67	15,56	15,56	0,49	0,49
638	Компот из чернослива	200	200	1,20	1,20	0,00	0,00	31,60	31,60	126,00	126,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	20,57	20,57	10,00	10,00	11,48	11,48	0,34	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	32,5	32,5	0,40	0,40	0,01	0,01	2,49	2,49	12,20	12,20	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	10,73	21,10	21,10	18,85	18,85	1,46	1,46
	Батон нарезной с йодказеином	18	18	1,00	1,00	0,31	0,31	6,62	6,62	33,00	33,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	5,94	5,94	11,67	11,67	10,44	10,44	0,80	0,80
	Итого:			43,59	49,94	25,16	28,03	119,04	130,69	805,72	918,64	0,19	0,21	17,98	21,47	0,54	0,55	45,85	45,89	105,70	110,74	243,69	268,23	105,92	115,89	5,27	5,72
	ВСЕГО:			57,25	63,60	42,64	45,51	206,89	218,54	1258,62	1371,54	0,36	0,38	19,00	22,49	0,54	0,55	49,75	49,79	232,49	237,53	418,85	443,39	133,58	143,55	7,02	7,47