СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Липецкой области

_____ В.А. Бондарев

УТВЕРЖДАЮ

Директор школьного
образовательного учреждения №
по Липецкой области
г. Ельца

_____

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

завтраков и обедов для двухразового питания
на 2019-2020 год для двух возрастных категорий
учащихся 7-10 лет и 11-18 лет в муниципальных образовательных учреждениях
стоимостью 80 рублей

Рассмотрено:

заместитель начальника отдела
санитарного надзора
управления Роспотребнадзора
по Липецкой области

_____ И.В. Семушина

Разработано:

Директор филиала
ЛФ ООО ГК "Фьюжен Менеджмент"

_____ А.Ф. Деревянко

Елец

1 неделя

День 1 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
3	Бутерброд с сыром	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 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:			6,56	6,56	6,77	6,77	26,45	26,45	365,45	365,45	0,04	0,04	4,18	4,18	0,04	0,04	0,06	0,06	97,04	97,04	43,77	43,77	10,55	10,55	0,93	0,93

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
41	Салат из моркови	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,80	4,64	36,15	29,00	0,030	0,020	2,400	1,920	5,760	5,760	0,320	0,320	13,030	10,430	26,400	21,120	18,240	14,600	0,340	0,270
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	5,67	6,80	3,59	4,30	8,33	10,00	113,33	136,00	0,010	0,016	20,630	24,750	1,400	1,700	0,140	0,200	21,730	26,080	202,32	242,78	14,000	16,800	0,460	0,580
300	Птица тушеная в соусе	55/30	55/30	11,76	11,76	9,06	9,06	9,60	9,06	218,00	218,00	0,08	0,08	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33
332	Макароны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	######	7,000	8,400	1,600	1,920
634	Компот из ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	35,40	35,40	140,00	140,00	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			29,03	31,62	22,91	25,56	106,88	113,95	818,48	883,20	0,24	0,25	24,29	27,93	7,16	7,46	3,09	3,67	73,35	76,97	460,90	513,78	76,96	77,52	5,52	5,89
	ВСЕГО:			35,59	38,18	29,68	32,33	133,33	140,40	1183,93	1248,65	0,28	0,29	28,47	32,11	7,20	7,50	3,15	3,73	170,39	174,01	504,67	557,55	87,51	88,07	6,45	6,82

День 2 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	150/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	324,00	324,00	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
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
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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:			11,21	11,21	18,00	18,00	65,10	65,10	429,40	429,40	0,09	0,09	0,69	0,69	0,75	0,75	0,02	0,02	146,63	146,63	150,07	150,07	39,25	39,25	1,55	1,55

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
33	Салат из отварной свеклы с маслом	50	40	1,07	0,86	4,56	3,65	6,27	5,01	70,43	56,34	0,00	0,00	7,13	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	26,36	21,09	30,72	24,57	15,68	12,54	0,99	0,80
155	Суп картофельный с клёцками	200	250	3,60	4,50	4,48	5,60	28,00	35,00	120,00	150,00	0,03	0,04	13,96	17,45	0,02	0,03	0,17	0,21	12,00	15,00	28,50	35,63	19,96	24,95	0,80	1,00
505	Кнели из кур	60	60	9,95	9,95	5,80	5,80	2,92	2,92	214,91	214,91	0,07	0,07	0,26	0,26	45,00	45,00	0,52	0,52	43,29	43,29	148,36	148,36	21,55	21,55	0,76	0,76
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	251,25	301,50	0,000	0,000	0,040	0,042	0,630	0,750	0,250	0,300	4,600	5,520	68,750	82,500	22,530	27,030	0,460	0,556
699	Напиток апельсиновый	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			20,22	21,51	22,80	24,50	85,90	93,89	817,58	883,75	0,13	0,14	24,59	26,65	45,65	45,78	1,34	1,43	112,09	110,74	301,33	316,06	104,27	110,63	5,08	5,18
	ВСЕГО:			31,43	32,72	40,80	42,51	151,00	158,99	1246,98	1313,15	0,22	0,23	25,28	27,34	46,40	46,53	1,36	1,45	258,72	257,37	451,40	466,13	143,52	149,88	6,63	6,73

День 3 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	50/3	6,66	6,66	11,13	11,13	1,27	1,27	132,66	132,66	0,03	0,03	0,13	0,13	1,27	1,27	0,00	0,00	70,60	70,60	106,00	106,00	12,60	12,60	10,08	10,08
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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	0,00
701	Напиток яблочный	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
	Итого:			8,21	8,21	11,65	11,65	46,32	46,32	322,06	322,06	0,05	0,05	3,33	3,33	1,27	1,27	0,02	0,02	90,76	90,76	119,81	119,81	27,18	27,18	11,36	10,56

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	44,00	36,00	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
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	117,60	147,00	0,020	0,020	24,760	30,950	1,680	2,100	0,170	0,210	26,080	32,600	######	######	16,800	21,000	0,580	0,730
431	Печень по-строгановски	40/40	40/40	9,00	9,00	9,07	9,07	2,60	2,60	130,67	130,67	0,05	0,05	0,44	0,44	0,00	0,00	0,19	0,19	7,11	7,11	100,13	100,13	11,85	11,85	1,47	1,47
297	Каша гречневая рассыпчатая	125	150	9,50	11,40	9,00	10,80	34,38	41,26	296,25	355,50	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	8,380	10,050	15,460	18,556	11,500	13,800	######	######	3,510	4,216
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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			25,10	27,56	23,45	25,56	98,12	108,63	777,52	858,17	0,26	0,28	55,20	59,39	1,68	2,10	9,08	10,79	94,27	100,29	445,27	505,87	238,10	263,30	8,44	9,27
	ВСЕГО:			33,31	35,77	35,10	37,21	144,44	154,95	1099,58	1180,23	0,31	0,33	58,53	62,72	2,95	3,37	9,10	10,81	185,03	191,05	565,08	625,68	265,28	290,48	19,80	19,83

День 4 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	150/5	5,40	5,40	9,00	9,00	33,45	33,45	292,00	292,00	0,04	0,04	1,79	1,79	36,95	36,95	0,18	0,18	99,05	99,05	121,40	121,40	15,51	15,51	0,42	0,42
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
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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:			7,05	7,05	9,52	9,52	57,90	57,90	399,40	399,40	0,06	0,06	5,85	5,85	36,95	36,95	0,20	0,20	120,15	120,15	140,21	140,21	31,55	31,55	1,80	1,80

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
71	Винегрет	50	40	0,70	0,56	5,05	4,04	3,40	2,72	62,00	49,60	0,010	0,006	8,100	6,480	0,000	0,000	0,120	0,080	3,000	2,000	0,130	0,090	6,600	4,400	0,360	0,240
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	0,120	0,150	7,680	9,600	0,020	0,020	0,080	0,100	18,050	22,560	41,570	51,960	22,210	27,760	1,270	1,590
388	Котлеты рыбные	60	60	8,51	8,51	5,76	5,76	9,95	9,95	128,73	128,73	0,55	0,05	1,70	1,70	4,09	4,09	0,52	0,52	22,91	22,91	120,96	120,96	23,60	23,60	0,47	0,47
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,030	0,030	0,130	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736
701	Напиток яблочный	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			22,78	25,07	26,50	28,76	99,49	107,32	728,83	791,33	0,80	0,35	23,29	24,12	4,14	4,14	0,85	0,85	115,70	128,39	256,00	280,01	96,42	103,66	4,77	5,10
	ВСЕГО:			29,83	32,12	36,02	38,28	157,39	165,22	1128,23	1190,73	0,86	0,41	29,14	29,97	41,09	41,09	1,05	1,05	235,85	248,54	396,21	420,22	127,97	135,21	6,57	6,90

День 5 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
366	Запеканка из творога с повидлом	50/10	50/10	4,85	4,85	4,35	4,35	9,45	9,45	220,00	220,00	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,50	77,50	222,50	222,50	32,50	32,50	3,25	3,25
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:			5,05	5,05	4,35	4,35	24,45	24,45	278,00	278,00	0,28	0,28	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	78,79	78,79	224,10	224,10	33,38	33,38	3,46	3,46

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10 лет Fe	11-18лет Fe
25	Салат из отварных овощей	50	40	0,90	0,72	3,95	3,16	7,05	5,64	69,00	55,20	0,015	0,012	6,600	5,280	0,430	0,340	0,050	0,040	23,280	18,620	16,800	13,440	9,440	7,550	0,300	0,240
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	4,67	5,60	5,53	6,70	12,53	14,80	115,33	138,00	0,013	0,016	12,067	14,480	1,400	1,700	0,140	0,210	20,033	24,040	25,727	30,870	15,267	18,320	0,707	0,850
433	Мясо тушеное	40/40	40/40	11,12	11,12	5,20	5,20	3,20	3,20	141,33	141,33	0,05	0,05	0,41	0,41	0,00	0,00	0,19	0,19	13,15	13,15	109,95	109,95	23,45	23,45	2,44	2,44
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	251,25	301,50	0,000	0,000	0,040	0,042	0,630	0,750	0,250	0,300	4,600	5,520	68,750	82,500	22,530	27,030	0,460	0,556
634	Компот из ягод	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	35,40	35,40	140,00	140,00	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			22,79	24,14	22,64	24,52	81,68	84,79	781,91	841,03	0,12	0,12	20,12	21,22	2,46	2,79	0,63	0,74	76,58	76,85	255,08	270,62	93,11	98,77	5,70	5,88
	ВСЕГО:			27,84	29,19	26,99	28,87	106,13	109,24	1059,91	1119,03	0,40	0,40	20,14	21,24	2,46	2,79	0,63	0,74	155,37	155,64	479,18	494,72	126,49	132,15	9,16	9,34

День 6 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	19,80	19,80	273,00	273,00	0,04	0,04	1,79	1,79	36,95	36,95	0,18	0,18	99,05	99,05	121,40	121,40	15,51	15,51	0,42	0,42
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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
694	Какао на сгущенном молоке	200/20	200/20	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:			10,25	10,25	13,32	13,32	60,85	60,85	507,40	507,40	0,09	0,09	2,77	2,77	36,98	36,98	0,20	0,20	195,79	195,79	200,57	200,57	116,75	116,75	1,59	1,59

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
79	Икра овощная	50	40	0,90	0,72	2,60	2,80	4,30	3,44	66,00	53,00	0,010	0,008	6,500	5,200	0,650	0,650	0,320	0,320	10,630	8,500	15,350	12,280	19,320	15,460	0,290	0,230
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	250/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	0,010	0,016	11,580	14,480	1,360	1,700	0,160	0,200	19,320	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,850
298	Голубцы ленивые	60/30	60/30	11,57	11,57	7,43	7,43	16,41	16,41	178,91	178,91	0,55	0,05	0,40	0,40	0,00	0,00	0,19	0,19	12,91	12,91	107,95	107,95	23,03	23,03	2,41	2,41
297	Каша гречневая рассыпчатая	125	150	9,50	11,40	9,00	10,80	34,38	41,26	296,25	355,50	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	8,380	10,050	15,460	18,556	11,500	13,800	#######	#######	3,510	4,216
699	Напиток апельсиновый	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			29,06	31,90	24,84	28,18	104,38	113,36	812,56	886,41	0,68	0,21	21,68	23,28	2,01	2,35	9,45	11,16	84,16	89,85	184,49	189,89	186,60	207,40	8,95	9,77
	ВСЕГО:			39,31	42,15	38,17	41,51	165,23	174,21	1319,96	1393,81	0,77	0,30	24,45	26,05	38,99	39,33	9,65	11,36	279,95	285,64	385,06	390,46	303,35	324,15	10,54	11,36

2 неделя

День 1 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10лет P	11-18лет P	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
6	Бутерброд с колбасой в/к	15/18	15/18	4,40	4,40	7,70	7,70	7,20	7,20	205,00	205,00	0,040	0,040	0,120	0,120	0,040	0,040	0,060	0,060	81,880	81,880	36,630	36,630	4,950	4,950	0,350	0,350
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:			4,70	4,70	7,70	7,70	22,40	22,40	265,00	265,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,04	0,04	0,06	0,06	97,04	97,04	43,77	43,77	10,55	10,55	0,93	0,93

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10лет P	11-18лет P	7-10лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	40	0,70	0,56	2,55	2,04	4,80	3,84	73,00	58,40	0,018	0,010	16,500	13,200	0,123	0,099	0,320	0,320	25,390	20,310	16,710	13,370	9,080	7,260	0,430	0,350
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	250/1	2,00	2,50	2,40	3,00	14,64	18,30	114,40	143,00	0,01	0,02	19,80	24,75	1,36	1,70	0,16	0,20	26,08	26,08	194,22	242,78	13,44	16,80	0,46	0,58
499	Котлета из филе цыпленка	60	60	19,24	19,24	10,93	10,93	4,52	4,52	226,56	226,55	0,131	0,131	0,425	0,425	0,000	0,000	0,000	0,000	22,516	22,516	######	######	25,036	25,036	2,176	2,176
332	Макароны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	######	7,000	8,400	1,600	1,920
638	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			32,93	34,86	26,09	28,13	103,11	112,91	848,96	912,15	0,27	0,28	38,33	39,98	1,48	1,80	3,45	4,01	115,49	112,28	511,99	574,91	86,46	89,40	6,59	6,95
	ВСЕГО:			37,63	39,56	33,79	35,83	125,51	135,31	1113,96	1177,15	0,31	0,32	42,51	44,16	1,52	1,84	3,51	4,07	212,53	209,32	555,76	618,68	97,01	99,95	7,52	7,88

День 2 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	150/5	9,66	9,66	17,48	17,48	40,85	40,85	324,00	324,00	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
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
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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:			11,21	11,21	18,00	18,00	65,10	65,10	429,40	429,40	0,09	0,09	0,69	0,69	0,75	0,75	0,02	0,02	146,63	146,63	150,07	150,07	39,25	39,25	1,55	1,55

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
78	Икра свекольная	50	40	1,20	0,96	3,80	3,04	6,50	5,20	66,00	53,00	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
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	250/1	2,88	3,60	3,60	4,50	22,40	28,00	96,00	120,00	0,020	0,030	11,170	13,960	0,020	0,020	0,160	0,200	9,600	12,000	22,800	28,500	15,970	19,960	0,640	0,800
388	Шницель рыбный	60	60	8,51	8,51	5,76	5,76	9,95	9,95	128,73	128,73	0,05	0,05	1,70	1,70	4,09	4,09	0,52	0,52	22,91	22,91	120,96	120,96	23,60	23,60	0,47	0,47
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,030	0,030	0,130	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736
705	Напиток из шиповника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	23,60	94,00	94,00	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			20,04	21,37	24,37	26,66	94,95	103,30	607,23	649,73	0,23	0,25	22,28	24,80	4,14	4,14	1,15	1,21	122,71	132,86	266,15	283,16	101,82	107,58	4,00	4,29
	ВСЕГО:			31,25	32,58	42,37	44,66	160,05	168,40	1036,63	1079,13	0,32	0,34	22,97	25,49	4,89	4,89	1,17	1,23	269,34	279,49	416,22	433,23	141,07	146,83	5,55	5,84

День 3 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	19,80	19,80	273,00	273,00	0,04	0,04	1,79	1,79	36,95	36,95	0,18	0,18	99,05	99,05	121,40	121,40	15,51	15,51	0,42	0,42
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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
694	Какао на сгущенном молоке	200/20	200/20	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:			10,25	10,25	13,32	13,32	60,85	60,85	507,40	507,40	0,09	0,09	2,77	2,77	36,98	36,98	0,20	0,20	195,79	195,79	200,57	200,57	116,75	116,75	1,59	1,59

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
32	Салат из моркови с редисом	50	40	0,93	0,74	2,57	2,05	4,13	3,30	43,50	34,80	0,020	0,020	13,130	10,500	0,000	0,000	0,060	0,050	4,800	3,840	0,090	0,070	7,200	5,760	0,320	0,250
132	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	0,010	0,016	10,290	12,860	0,070	0,090	0,080	0,100	7,780	9,720	28,770	35,960	15,640	19,550	0,580	0,720
300	Птица тушеная в соусе	55/30	55/30	11,76	11,76	9,06	9,06	9,60	9,06	218,00	218,00	0,08	0,08	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33
511	Рис отварной	125	150	3,00	3,60	7,50	9,00	11,25	13,50	251,25	301,50	0,000	0,000	0,040	0,042	0,630	0,750	0,250	0,300	4,600	5,520	68,750	82,500	22,530	27,030	0,460	0,556
701	Напиток яблочный	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			21,11	22,20	24,95	27,27	89,11	94,01	829,35	898,30	0,15	0,15	26,92	26,86	0,70	0,84	0,39	0,45	56,78	58,68	232,43	253,35	85,23	92,20	4,75	4,92
	ВСЕГО:			31,36	32,45	38,27	40,59	149,96	154,86	1336,75	1405,70	0,24	0,24	29,69	29,63	37,68	37,82	0,59	0,65	252,57	254,47	433,00	453,92	201,98	208,95	6,34	6,51

День 4 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
366	Запеканка из творога с повидлом	50/10	50/10	4,85	4,85	4,35	4,35	9,45	9,45	220,00	220,00	0,28	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,50	77,50	222,50	222,50	32,50	32,50	3,25	3,25
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
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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:			6,50	6,50	4,87	4,87	33,90	33,90	327,40	327,40	0,30	0,30	4,06	4,06	0,00	0,00	0,02	0,02	98,60	98,60	241,31	241,31	48,54	48,54	4,63	4,63

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
71	Винегрет	50	40	0,70	0,56	5,05	4,04	3,40	2,72	62,00	49,60	0,010	0,006	8,100	6,480	0,000	0,000	0,120	0,080	3,000	2,000	0,130	0,090	6,600	4,400	0,360	0,240
155	Суп картофельный с клёцками	200	250	3,60	4,50	4,48	5,60	28,00	35,00	120,00	150,00	0,03	0,04	13,96	17,45	0,02	0,03	0,17	0,21	12,00	15,00	28,50	35,63	19,96	24,95	0,80	1,00
437	Тефтели в соусе	60/30	60/30	13,65	13,65	11,68	11,68	11,39	11,39	209,45	209,45	0,05	0,05	0,40	0,40	0,00	0,00	0,19	0,19	12,91	12,91	107,95	107,95	23,03	23,03	2,41	2,41
297	Каша гречневая рассыпчатая	125	150	9,50	11,40	9,00	10,80	34,38	41,26	296,25	355,50	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	8,380	10,050	15,460	18,556	11,500	13,800	######	######	3,510	4,216
699	Напиток апельсиновый	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			30,05	32,71	30,67	32,58	114,62	127,82	848,70	925,55	0,21	0,23	25,66	27,53	0,02	0,03	9,26	10,93	69,21	74,31	173,07	182,46	179,18	202,97	9,14	9,93
	ВСЕГО:			36,55	39,21	35,54	37,45	148,52	161,72	1176,10	1252,95	0,51	0,53	29,72	31,59	0,02	0,03	9,28	10,95	167,81	172,91	414,38	423,77	227,72	251,51	13,77	14,56

День 5 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	50/3	50/3	6,66	6,66	11,13	11,13	1,27	1,27	132,66	132,66	0,03	0,03	0,13	0,13	1,27	1,27	0,00	0,00	70,60	70,60	106,00	106,00	12,60	12,60	10,08	10,08
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
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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:			8,21	8,21	11,65	11,65	25,52	25,52	238,06	238,06	0,05	0,05	0,15	0,15	1,27	1,27	0,02	0,02	77,83	77,83	119,27	119,27	23,92	23,92	11,09	11,09

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
43	Салат из свежей капусты с морковью	50	40	0,70	0,56	2,05	1,64	1,65	1,32	44,00	36,00	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
139	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	0,120	0,150	7,680	9,600	0,020	0,020	0,080	0,100	18,050	22,560	41,570	51,960	22,210	27,760	1,270	1,590
439	Печень тушеная в соусе	40/40	40/40	9,00	9,00	9,07	9,07	2,60	2,60	130,67	130,67	0,05	0,05	0,44	0,44	0,00	0,00	0,19	0,19	7,11	7,11	100,13	100,13	11,85	11,85	1,47	1,47
332	Макароны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	246,00	295,20	0,080	0,090	0,000	0,000	0,000	0,000	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	######	7,000	8,400	1,600	1,920
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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			27,00	30,02	25,80	28,46	101,24	112,47	783,27	867,87	0,36	0,41	38,12	38,04	0,02	0,02	3,24	3,78	80,09	82,87	321,06	346,75	145,48	152,43	7,22	7,84
	ВСЕГО:			35,21	38,23	37,45	40,11	126,76	137,99	1021,33	1105,93	0,40	0,45	38,27	38,19	1,29	1,29	3,26	3,80	157,92	160,70	440,33	466,02	169,40	176,35	18,31	18,93

День 6 завтрак

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	150/5	3,60	3,60	6,15	6,15	22,80	22,80	213,00	213,00	0,04	0,04	1,79	1,79	36,95	36,95	0,18	0,18	99,05	99,05	121,40	121,40	15,51	15,51	0,42	0,42
	Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	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
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:			5,25	5,25	6,67	6,67	47,25	47,25	320,40	320,40	0,06	0,06	5,85	5,85	36,95	36,95	0,20	0,20	120,15	120,15	140,21	140,21	31,55	31,55	1,80	1,80

Обед

№сб/рец	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 B1	11-18лет B1	7-10лет C	11-18лет C	7-10лет A	11-18лет A	7-10лет E	11-18лет E	7-10лет Ca	11-18лет Ca	7-10 лет P	11-18 лет P	7-10 лет Mg	11-18лет Mg	7-10лет Fe	11-18лет Fe
89	Сельдь по-деревенски	50	40	5,90	4,72	8,80	7,04	5,20	4,16	119,00	95,20	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
148	Суп лапша домашняя с зеленью	200/1	250/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	0,010	0,016	11,580	14,480	1,360	1,700	0,160	0,200	19,320	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,850
506	Суфле куриное	60	60	12,44	12,44	9,95	9,95	3,34	3,34	155,13	155,13	0,05	0,05	0,40	0,40	0,00	0,00	0,19	0,19	12,91	12,91	107,95	107,95	23,03	23,03	2,41	2,41
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,030	0,030	0,130	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736
701	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	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	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	65,00	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58
	Итого:			30,07	30,86	35,31	37,04	88,68	94,65	749,03	784,33	0,19	0,21	39,59	41,02	1,39	1,73	0,48	0,54	112,25	122,55	235,84	253,28	78,56	86,11	5,53	5,81
	ВСЕГО:			35,32	36,11	41,99	43,72	135,93	141,90	1069,43	1104,73	0,25	0,27	45,44	46,87	38,34	38,68	0,68	0,74	232,40	242,70	376,05	393,49	110,11	117,66	7,33	7,61
				4,72																							

Сезонные замены салатов с 1го марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из фасоли
3	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты
2 неделя			
1	Обед	Салат из белокачанной и морской капусты	Салат из квашенной и морской капустым
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из фасоли
5	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из маринованной капусты

Сезонные замены салатов с 1го июня

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1 неделя			
1	Обед	Салат из моркови	Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат витаминный
5	Обед	Салат из отварных овощей	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
6	Обед	Икра овощная	Помидоры свежие
2 неделя			
3	Обед	Салат из моркови с редисом Дайкон	Салат из свежих огурцов с маслом растительным
4	Обед	Винегрет	Салат из сырых овощей