

I неделя

День 1

Обед

№сб/реч	Наименование продукта	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетика			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						
41	Салат из моркови	50	40	0,62	0,50	0,05	0,04	5,80	8,33	10,00	113,33	36,15	29,00	0,030	0,020	2,400	1,920	5,760	5,760	1,400	0,200	0,320	13,030	10,430	26,400	21,120	18,240	14,600	0,340	0,270	0,580
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	36,15	29,00	0,030	0,020	2,400	1,920	5,760	5,760	1,400	0,200	0,320	13,030	10,430	26,400	21,120	18,240	14,600	0,340	0,270	0,580	
300	Птица тушенная 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	0,00	0,00	13,76	13,76	109,82	109,82	15,30	15,30	1,33	1,33	1,33	
332	Макаронные 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	0,000	0,000	0,000	0,000	3,150	9,310	11,176	88,500	7,000	8,400	1,600	1,920	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	0,00	0,00	3,90	3,90	11,00	11,00	2,00	2,00	0,21	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	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	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	5,09	3,67	73,35	76,97	460,90	513,78	76,96	77,52	5,52	5,52	5,89	5,89	5,89	
	ВСЕГО:			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	5,09	3,67	73,35	76,97	460,90	513,78	76,96	77,52	5,52	5,52	5,89	5,89	5,89	

День 2

Обед

№сб/реч	Наименование продукта	Выход			Белки			Жиры			Углеводы			Энергетика			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					
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	0,00	0,00	26,36	21,09	30,72	24,57	15,68	12,54	0,99	0,80	0,80
155	Суп картофельный с клецками	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	1,00	1,00	
505	Клецки 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	0,76	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	0,556	0,556	
699	Нашток 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	0,48	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	1,58	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	5,18	5,18	5,18
	ВСЕГО:			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	5,18	5,18	5,18

День 3

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход		Безкплг		Жиры		Углеводы		Энцелккал.		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				
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	22,000	28,000	16,800	21,000	0,580	0,730
431	Печень ло-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	11,85	11,85	11,85	1,47	1,47
297	Капа 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	84,000	84,000	3,510	4,216
639	Компот из сухофруктов	260	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:			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

День 4

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход		Безкплг		Жиры		Углеводы		Энцелккал.		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				
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	0,150	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	4,50	5,40	10,75	12,90	20,25	24,30	157,50	18,60	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:			22,73	25,07	26,50	28,76	99,49	107,32	728,83	620,93	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:			22,73	25,07	26,50	28,76	99,49	107,32	728,83	620,93	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

День 5

Обед

№сб/реш	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энделккал.		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						
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет					
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	231,25	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:			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

День 6

Обед

№сб/реш	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энделккал.		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						
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет				
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	10,650	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	60/50	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
609	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	886,41	886,41	0,68	0,21	21,68	23,28	2,01	2,35	9,45	9,45	84,16	89,85	184,49	189,89	186,60	207,40	8,95	9,77
	ВСЕГО:			29,06	31,90	24,84	28,18	104,38	113,36	886,41	886,41	0,68	0,21	21,68	23,28	2,01	2,35	9,45	9,45	84,16	89,85	184,49	189,89	186,60	207,40	8,95	9,77

2 неделя

День 1

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г			Белки,г			Жиры,г			Углеводы,г			Энерг.ккал.			Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)								
		7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет		11-18 лет		7-10 лет		11-18 лет		7-10 лет		11-18 лет	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
405	Салат из белокочанной и морской капусты	50	40	0,70	0,56	2,55	2,04	3,84	75,00	58,40	0,018	0,010	16,500	13,200	0,123	1,36	1,70	0,16	0,20	26,08	25,390	20,310	16,710	13,370	9,080	7,260	4,530	0,350			
138	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	250/1	2,00	2,50	2,40	3,00	14,64	18,50	0,01	0,02	19,80	24,75	1,36	1,70	0,16	0,20	26,08	194,22	242,78	13,44	16,80	0,46	0,58							
499	Колеса из филе телятника	60	60	19,24	19,24	10,93	10,93	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	Макаронны отварные	125	150	7,88	9,46	9,75	11,70	35,50	42,60	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 яблок	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,57	20,57	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	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58						
	Итого:			32,93	34,86	26,09	28,13	112,91	848,96	0,27	0,28	38,33	39,98	1,48	1,80	3,45	4,01	115,49	112,28	511,99	86,46	89,40	6,59	6,95							
	ВСЕГО:			32,93	34,86	26,09	28,13	112,91	848,96	0,27	0,28	38,33	39,98	1,48	1,80	3,45	4,01	115,49	112,28	511,99	86,46	89,40	6,59	6,95							

День 2

Обед

№сб/рец	Наименование продукта	Выход,г			Белки,г			Жиры,г			Углеводы,г			Энерг.ккал.			Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)								
		7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет			11-18 лет			7-10 лет		11-18 лет		7-10 лет		11-18 лет		7-10 лет		11-18 лет	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
78	Икра свекольная	50	40	1,20	0,96	3,80	3,04	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	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	28,00	96,00	0,020	0,030	11,170	13,960	0,020	0,020	0,160	0,200	0,160	9,600	12,000	22,800	15,970	19,960	0,640	0,800						
588	Шницель рыбный	60	60	8,51	8,51	5,76	5,76	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	23,60	23,60	0,47	0,47						
520	Картофельное пюре	125	150	4,55	5,40	10,75	12,90	20,25	157,50	189,00	0,090	0,106	2,610	3,136	0,050	0,030	0,150	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,736					
705	Напиток из шловника	200	200	0,40	0,40	0,00	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	1,60	1,60	0,00	0,00	0,34	0,34	20,57	20,57	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	65,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58							
	Итого:			20,04	21,37	24,37	26,66	103,30	607,23	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:			20,04	21,37	24,37	26,66	103,30	607,23	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						

День 3

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эндотенкал.		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	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							
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	0,050	0,050	4,800	3,840	0,090	0,070	7,200	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	28,770	35,960	15,640	19,550	15,30	15,30	1,33	1,33	
300	Птица тушеная в соусе	55/30	55/30	11,76	11,76	9,06	9,06	9,06	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	0,460	0,460	
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 ржанно-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:			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	

День 4

Обед

№сб/ реп	Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эндотенкал.		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	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						
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	0,080	0,080	3,000	2,000	0,130	0,090	6,600	4,400	0,360	0,240
155	Суп картофельный с клецками	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	Тфтели 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	20,42	20,42	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 ржанно-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:			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

День 5

Обед

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		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							
43	Салат из свежих 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	18,00	14,40	12,00	9,60	0,00	0,00	0,00	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	0,080	0,100	18,050	22,560	41,570	51,960	22,210	27,760	11,85	11,85	1,47	1,590
439	Печень тушенная 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	0,19	0,19	7,11	7,11	100,13	100,13	11,85	11,85	1,47	1,47	1,47	1,47
332	Макаронные изделия	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	2,630	3,150	9,310	11,176	88,500	#####	7,000	8,400	1,600	1,920	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	0,34	0,34	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	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	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	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	3,78	80,09	82,87	321,06	346,75	145,48	152,43	7,22	7,84	7,22	7,84
	ВСЕГО:			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	3,78	80,09	82,87	321,06	346,75	145,48	152,43	7,22	7,84	7,22	7,84

День 6

Обед

№№/реп	Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		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							
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	18,00	14,40	12,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,08	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	19,320	24,040	24,700	30,870	14,660	18,320	0,680	0,680	0,850	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	12,91	12,91	107,95	107,95	23,03	23,03	2,41	2,41	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	0,130	0,150	45,900	55,080	68,340	82,006	19,450	23,340	0,610	0,610	0,736	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	4,50	4,50	0,00	0,00	1,00	1,00	0,15	0,15	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	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	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	112,25	122,55	235,84	253,28	78,56	86,11	5,53	5,81	5,53	5,81
	ВСЕГО:			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	112,25	122,55	235,84	253,28	78,56	86,11	5,53	5,81	5,53	5,81

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