

(наименование общеобразовательного учреждения)
Ф.И.О. руководителя учреждения

Меню примерное
двухразовое (завтрак, обед и полдник) для питания детей
начиная с начального общего и среднего образования, посещения групп продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях

Меню прикормочное

[illegible]

НЕДЕЛЯ

Забудь:

Защитак		Минеральные вещества, мг																											
Наименование продукта	Выход,г	Белок,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая	Витамины, мг				Ca					P				Mg				Fe				K		Добавки
	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C	B1	B2	A	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше					
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше					
	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	323,60	323,60	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302
	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	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	8,71	8,71	685
Итого:			3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	429,00	429,00	0,02	0,04	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21	

Объём

Обс.	Выход,г	Векна,г	Жарна,г	Углеводна,г	Эндокрина,г	Витамини, мг										Минерални вещества, мг										Холестерол			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K							
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Икра кабачковая	25	25	0,75	2,55	4,45	9,25	9,25	8,12	8,12	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	9,35	9,35	6,91	6,91	3,79	3,79	0,13	0,13	2,85	2,85	43				
Суп вермишелевый с	200/1	250/1	2,39	2,99	4,95	5,85	15,15	20,17	96,00	120,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	22,90	0,78	0,98	387,60	484,50	132	
Мясо тушенное с овощами	50/40	50/40	12,24	4,72	3,12	105,60	105,60	0,40	0,40	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	1,69	1,69	433				
Макаронные отарьяне	150	150	14,80	14,80	14,80	27,20	27,20	195,60	195,60	0,51	0,51	0,07	0,07	0,07	30,00	30,00	19,37	19,37	206,24	206,24	47,86	47,86	1,66	1,66	306,57	306,57	492		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,38	1,38	0,00	0,00	616		
Итого:			32,88	33,48	27,48	28,38	82,19	556,60	560,60	15,08	16,59	0,22	0,24	0,20	40,67	40,67	114,00	127,23	416,17	430,56	290,34	295,52	5,13	5,33	707,42	808,32			

Полдник

Подлинник	Выходка	Десятиг.		Журнал		Углубован.		Эксперт.		С		В		Д		А		С		Минеральная		Мет.		Р		Fe		K		
		12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		
Наименование продукта	7-11 лет																													
Кондитерское изделие промышленного назначения	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Наименов.	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	0,48	0,48	0,48	0,48	132
Итого:	230	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,03	0,03	0,00	0,00	105,02	105,02	2,51	2,51	4,14	4,14	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	433
Итого за день:		46,45	47,05	41,95	42,85	192,16	197,18	1371,60	1395,60	15,14	16,64	4,44	4,46	0,25	0,26	60,67	60,67	242,65	255,88	476,82	491,21	322,20	327,38	6,96	7,16	721,11	818,01			

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.		Витаминиз, мг						Минеральные вещества, мг						Мас/бел						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 и старше	7-11 и старше	7-11 лет	12 лет и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	12 и старше	7-11 лет и стар	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	12 и старше	7-11 лет и стар	12 лет и старше	12 и старше	7-11 лет и стар	12 лет и старше									
Каши манная молочная с маслом	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	19,80	19,80	295,00	295,00	0,00	0,00	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302	
Батон нарезной	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:			5,75	5,75	8,32	8,32	44,05	44,05	400,40	400,40	0,02	0,02	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21		

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белок,г	Жир,г	Углевод,г	Энергетич.,ккал.	Витаминиз, мг										Минеральные вещества, мг										К	Мас/бел				
						C		B1		B2		A	Ca		P	Mg		Fe	K												
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше		7-11 лет и старше	12 лет и старше		7-11 лет и старше	12 лет и старше														
Салат из свежей капусты	50	50	0,60	0,60	1,04	1,25	1,25	44,00	44,00	2,20	2,20	0,02	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00	4,29	4,29	11,99	11,99	4,16	4,16	0,14	0,14	20,41	20,41	10	Тыква		
Расолюник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,59	1,99	5,51	6,55	10,55	13,17	108,00	135,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110		
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	60/30	10,34	10,34	8,67	8,67	12,46	12,46	170,70	170,70	0,00	0,00	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	218,88	218,88	498			
Картофельное пюре	150	150	3,75	3,75	6,15	6,15	38,55	38,55	130,80	130,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н		
Итого:			18,98	19,38	21,83	22,87	90,06	92,68	583,65	610,65	10,45	10,45	0,16	4,87	4,87	27,25	27,25	62,47	62,47	224,68	224,68	79,70	79,70	4,41	4,41	593,90	593,90				

Подлинник

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическ.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Мас/бел						
	7-11 лет	12 лет и старше					C		B1		B2		A	Ca		P	Mg		Fe	K							
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	13 лет и старше									
Мушное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	28,50	206,50	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20	8,71	8,71	433	
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	43,50	264,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	47,25	47,25	120,89	120,89	409,22	143,75	143,75	7,78	7,78	687,82	687,82
Итого за день:			31,63	32,03	37,45	38,49	177,61	180,23	1248,55	1275,55	10,49	10,49	0,31	4,93	4,93	47,25	47,25	120,89	120,89	409,22	143,75	143,75	7,78	7,78	687,82	687,82	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход:г		Белки:г		Жиры:г		Углеводы:г		Эн.дети.ккал.		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		К		№об/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	323,50	323,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	428,90	428,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход:г		Белки:г		Жиры:г		Углеводы:г		Эн.дети.ккал.		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		К		№об/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Горошек консервированный	25	25	0,68	0,68	1,13	1,13	13,35	13,35	7,40	7,40	4,17	4,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	17,46	17,46	21,18	21,18	10,08	10,08	0,45	0,45	105,35	105,35	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	84,80	106,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140
Плов из птицы	200	200	63,04	63,04	23,62	25,62	81,27	81,27	313,25	313,25	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431
Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:			68,74	69,32	29,21	29,71	159,47	163,67	619,60	640,80	13,97	13,97	0,18	0,18	0,07	0,07	0,02	0,02	60,01	60,01	169,11	169,11	62,47	62,47	4,62	4,62	490,35	490,35	

Полдник

Наименование продукта	Выход:г		Белки:г		Жиры:г		Углеводы:г		Эн.дети.ккал.		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		К		№об/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,28	0,28	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	245	245	0,60	0,60	7,30	7,30	24,80	24,80	107,00	107,00	0,05	0,05	0,28	0,28	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	
Итого за день:			74,61	75,19	43,39	43,89	232,08	236,28	1155,50	1176,70	14,04	14,04	1,21	1,21	0,12	0,12	20,02	20,02	167,73	167,73	208,02	208,02	80,57	80,57	6,18	6,18	551,67	551,67	433

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.ценз,ккал.	Витамини, мг										Минеральные вещества, мг										Мед/бел			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К							
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше								
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/и	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз,ккал.	С		В1		В2		А		Са		Р		Минеральные вещества, мг				К	Углебан 32			
		12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше		12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше							
Салат из свежих с маслом	50	50	0,71	0,71	3,04	3,04	4,18	4,18	26,50	26,50	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	136,80	136,80	Углебан 32
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,00	20,00	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	229,65	229,65	374,00
Картофельное пюре	150	150	3,15	3,15	6,75	6,75	21,90	21,90	130,80	130,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6и
Итого:			22,18	23,70	19,40	20,54	74,37	78,37	521,85	555,25	51,45	58,11	0,42	0,47	0,24	0,26	30,04	30,04	123,13	130,75	334,34	218,73	113,69	120,75	5,60	6,01	1401,79	1496,34	

Подлиник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая,		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				Мед/бел				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		K	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого за день:			37,92	39,44	34,80	35,94	191,51	195,51	1219,25	1252,65	51,52	58,18	1,58	1,63	0,38	0,40	50,04	50,04	234,25	241,87	431,05	315,44	156,39	163,45	7,83	8,24	1497,91	1592,46	433

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая,ккал.	Витаминизация, мг										Минеральные вещества, мг										Мед/г			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K							
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше								
Капша молочная рисовая с	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	323,60	323,60	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302
Батон нарезной	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/и
Витаминизированный	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Чай с сахаром			3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	429,00	429,00	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21	
Итого:																													

Обед

Наименование продукта	Выход, г	12 лет и старше	7-11 лет и старше	Белки, г	7-11 и старше	7-11 лет и старше	Жиры, г	12 лет и старше	7-11 лет и старше	Углеводы, г	12 лет и старше	7-11 лет и старше	Энергетическая ценность, ккал	Витаминизация, мг										Минеральные вещества, мг										Мед/гр
														С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K				
														7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше					
Винегрет	50	50	0,20	0,20	0,03	0,03	1,08	1,08	31,00	31,00	0,84	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	4,80	4,80	7,20	7,20	3,90	3,90	0,09	0,09	44,10	44,10						
Суп картофельный с горохом и зеленым	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,00	20,00	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139					
Макаронны отварные	150	150	14,80	14,80	14,80	14,80	27,20	27,20	195,60	195,60	0,51	0,51	0,07	0,07	0,07	0,07	30,00	30,00	19,37	19,37	206,24	206,24	47,86	47,86	1,66	1,66	306,57	306,57	492					
Биточки из филе цыпленка	60/30	60/30	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	100,02	100,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685					
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/и					
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685					
Итого:			23,78	25,30	19,85	20,99	71,53	75,53	532,37	565,77	28,02	34,68	0,28	0,33	0,13	0,15	31,50	31,50	67,54	75,16	307,64	325,08	101,30	108,36	5,16	5,57	737,56	832,11						

Подпись

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическ.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг										№б/пр			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К							
						12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше									
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43	
Компот из ягод	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	433
Итого за день:			37,35	38,87	34,32	35,46	186,52	190,52	1367,37	1400,77	28,09	34,75	1,30	1,35	0,18	0,20	51,50	51,50	183,26	190,88	367,75	385,19	129,90	136,96	6,72	7,13	759,48	854,03	

2 недели
День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.ккал.	Витаминиз, мг										Минеральные вещества, мг										Необход.
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К				
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше						
Макаронны запечённые с сыром	155	5,30	5,30	13,30	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	87,70	87,70	29,80	1,20	1,20	76,50	76,50	334			
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	1,35	0,52	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6н			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,20	0,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685			
Итого:		6,85	6,85	13,82	60,35	60,35	412,40	412,40	10,42	10,42	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21		

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.ккал.	Витаминиз, мг										Минеральные вещества, мг										Неф/беск			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К							
						7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше						
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,55	4,45	44,00	44,00	8,12	8,12	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	9,35	9,35	6,91	6,91	3,79	3,79	0,13	0,13	2,85	2,85	43		
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	96,00	120,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140	
Печень по-строгановски карштинская	50/40	40/40	9,64	9,64	7,80	7,80	1,80	1,80	116,40	116,40	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	30,68	30,68	493
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6н
Итого:			20,62	21,20	18,96	19,46	85,56	89,76	628,95	652,95	14,75	14,75	1,07	1,07	0,19	0,19	45,02	45,02	67,39	67,39	166,12	166,12	73,61	73,61	4,58	4,58	457,59	457,59	

Подлник

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.ккал.	Витаминиз, мг										Минеральные вещества, мг						Эс/рел				
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			K			
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше		13 лет и старше			
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	7,75	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00		43		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:	245	245	9,70	7,75	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	433	
Итого за день:			30,52	31,10	26,71	27,21	146,01	150,21	1008,95	1032,95	14,82	14,82	2,05	2,05	0,22	45,02	45,02	160,77	160,77	169,69	169,69	75,37	75,37	5,00	5,00	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цель,ккал.	Витамини, мг										Минеральные вещества, мг								Нейтрал
						C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K		
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше		
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,16	0,11	20,00	20,00	11,80	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302					
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/н						
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685						
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,18	0,11	20,00	20,00	19,03	94,74	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41							

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цель,ккал.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг										Небеспр			
						C		B1		B2		A	Ca	P	Mg	Fe	K												
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше							7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше						
Горошек консервированный	25	0,68	0,68	1,13	1,13	13,35	13,35	7,40	7,40	4,17	4,17	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	17,46	17,46	21,18	21,18	10,08	10,08	0,45	0,45	105,35	105,35		
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,59	1,99	5,51	6,55	10,55	13,17	84,80	106,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	60/30	8,99	8,99	9,12	9,12	11,36	11,36	182,74	182,74	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	451
Картофельное пюре	150	150	8,70	8,70	7,80	7,80	42,60	42,60	279,00	279,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	6/н
Итого:			23,06	23,46	24,02	25,06	121,51	124,13	750,09	771,29	32,40	32,40	0,68	0,68	0,23	0,23	30,00	30,00	106,46	106,46	418,88	418,88	289,93	289,93	9,96	9,96	774,67	774,67	

Полдник

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цель,ккал.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг						Мед/гр						
	7-11 лет и старше	7-11 и лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 и лет и старше	12 лет и 7-11 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe			K					
						7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше	7-11 и лет и старше	12 и лет и старше									
Кондитерское изделие про-по про-а	30	9,50	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43					
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	685				
Итого:	245	9,70	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	433				
Итого за день:		32,96	33,36	31,77	32,81	181,96	184,58	1130,09	1151,29	32,47	32,47	1,66	1,66	0,26	0,26	30,00	30,00	199,84	199,84	422,45	422,45	291,69	291,69	10,38	10,38	792,09	792,09	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическ.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Мед/кг			
	7-11 лет	12 лет и старше					С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		K					
			7-11 и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше	7-11 и старше	12 лет и старше									
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	323,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6/л	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685	
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	428,90	428,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическ.	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мед/пан									
						С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К				
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше		7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше						
Винегрет	50	50	0,20	0,03	1,08	31,00	31,00	0,84	0,84	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	4,80	4,80	7,20	7,20	3,90	3,90	0,09	0,09	44,10	44,10			
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,44	4,16	5,20	13,20	16,50	108,00	135,00	24,76	30,95	0,02	0,03	0,00	1,68	2,10	26,08	32,60	242,78	303,48	16,80	21,00	0,58	0,73	0,00	0,00	139
Макаронны отварные	150	150	14,80	14,80	14,80	27,20	27,20	195,60	195,60	0,51	0,51	0,07	0,07	0,07	30,00	30,00	19,37	19,37	206,24	206,24	47,86	47,86	1,66	1,66	306,57	306,57	492
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	8,34	3,90	3,90	2,40	2,40	217,77	217,77	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	619
Итого:			27,48	27,84	23,35	24,39	71,13	74,43	682,52	709,52	26,18	32,37	0,49	0,50	11,90	99,02	54,29	35,81	63,16	69,68	480,74	541,44	90,74	94,43	4,40	16,10	626,38

Полдник

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическ.	Витамини, мг										Минеральные вещества, мг						Мед/пол			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			К		
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	13 лет и старше				
Кондитерское изделие собственного про-ва (Ватрушка с творогом)	60	60	9,50	9,50	7,75	30,45	30,45	528,00	528,00	0,03	0,98	0,03	0,03	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43		
Компот из свежих яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685		
Итого:			9,70	9,70	7,75	45,45	45,45	586,00	586,00	0,05	0,98	0,03	0,03	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	433
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	81,26	81,26	1697,42	1724,42	0,05	0,05	1,04	1,04	0,05	20,00	20,00	112,11	112,11	54,23	54,23	27,20	27,20	2,13	2,13	52,61

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								Несб/пен
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K		
											7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше			
Каши молочная манная с маслом сливочным	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	6гн
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углебо-ды,г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг										Минеральный состав, мг										Несобран			
						С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		К							
						7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше								
Салат из свежих овощей с маслом	50	50	0,71	0,71	3,04	4,18	4,18	26,50	26,50	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	136,80	136,80	Углебн	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	250/10/1	1,59	1,99	4,79	5,65	8,07	10,07	88,00	88,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	22
Жаркое по-домашнему	200	200	17,80	17,80	9,80	9,80	21,60	21,60	218,75	218,75	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,56	1088,56	456
Чай с сахаром	200/15	200/15	3,75	3,75	6,15	6,15	38,55	38,55	58,00	58,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	61и
Итого:			26,35	26,75	24,24	25,10	84,65	86,65	453,40	463,40	28,01	31,69	0,32	0,33	0,38	0,39	39,08	39,08	93,46	102,13	446,87	456,40	124,07	128,52	7,02	7,18	1569,48	1645,42	

Подлинник

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг										Минеральные вещества, мг								Σсуб/сут		
	7-11 лет	12 лет и старше					C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K				
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше								
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1052,85	1062,85	0,05	0,05	1,04	1,04	0,05	0,05	20,00	20,00	112,11	112,11	54,23	54,23	27,20	27,20	2,13	2,13	52,61

День 5

Завтрак	Выход,г		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг								№сб/рек																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	7-11 лет	12 лет и старше					C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Наименование продукта																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

Обел	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамини, мг										Минеральные вещества, мг										№сб/рек
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K					
										7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	7-11 лет и старше	
Наименование продукта																															
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	44,00	44,00	5,13	5,13	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00	0,00	11,60	11,60	22,49	22,49	10,38	10,38	0,43	0,43	142,03	142,03	71		
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	250/1	6,08	7,60	4,56	5,70	16,00	20,00	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139		
Тфтели в томатном соусе	60/30	60/30	8,99	8,99	9,12	9,12	11,36	11,36	202,10	202,10	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	462		
Макаронны отварные	150	150	3,15	3,15	6,75	6,75	21,90	21,90	195,60	195,60	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520		
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	6/и		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	72,15	72,15	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00			
Итого:			21,62	23,14	25,94	27,08	100,71	104,71	789,45	822,85	53,13	59,79	0,70	0,75	0,25	0,27	40,50	40,50	115,08	122,70	270,31	287,75	105,33	112,29	6,10	6,51	1265,66	1360,21			

Подлинник	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг										№сб/рек																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
						C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		K																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
						7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
Наименование продукта	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-11 лет и старше	12 лет и старше	7-1