

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
(наименование образовательного учреждения)
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

№ 5407-В/П. 2013

УТВЕРЖДЕНО

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

**Меню
двухнедельное меню для питания**

для учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Льсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,34	22,22	82,38	612,60	29,15	0,21	664,45	144,81	55,76	253,00	69,51	5,29	746,76	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Льсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Туделья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	688,5	21,27	24,84	88,35	583,56	15,51	8,16	244,65	240,43	155,52	220,26	93,44	4,26	954,70	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,72	5,36	16,08	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	638,5	20,30	24,70	78,41	551,37	11,15	0,15	182,60	147,45	78,89	249,09	92,63	4,40	402,51	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,39	21,72	108,62	602,42	8,66	12,52	302,89	259,36	275,61	136,05	58,41	5,13	478,05	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	17,91	15,32	71,54	422,97	28,48	0,18	368,28	310,75	132,28	333,36	119,91	5,02	1212,80	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленой	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	22,18	25,42	82,06	610,01	16,19	0,44	741,55	59,90	98,03	363,04	75,67	9,24	681,25	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	0 Тутелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленой	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	21,27	24,84	88,35	590,76	15,35	8,21	341,05	102,63	142,80	243,78	97,04	4,43	885,50	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	683,5	24,67	22,31	88,56	737,41	11,98	39,99	244,25	197,84	216,76	279,81	331,25	233,99	837,25	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	952,31	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	633,5	17,30	12,27	58,20	476,88	25,34	0,26	129,11	17,15	85,88	344,87	99,05	6,47	1281,51	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Мсб/рец
	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	6,32	4,48	17,84	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	0,00	б/н
Итого:	673,5	25,89	32,31	114,71	764,82	5,06	8,42	488,75	53,38	90,93	273,93	78,29	6,54	699,05	



Меню примерное
двухнедельное трехразовое (завтрак, обед и полдник) для питания детей
учащихся начального общего и среднего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выпечка		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/гр						
	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			
											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 рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	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	302
Батон паровой впитывающий	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	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/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	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Льб/гр				
	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			
									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	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132
Мясое тушенное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	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	433
Макарон отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	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	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	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	6/н
Итого:			21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	683,88	763,18	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,65	

Полдник

Наименование продукта	Выпечка		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№с/г				
	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	В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe			
											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-а	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	4
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	1
Итого:	230	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	4
Итого за день:			34,79	35,47	49,89	51,23	196,95	200,97	1364,23	1443,53	24,66	26,16	14,50	14,52	0,28	0,29	56,17	56,17	268,91	282,14	362,27	376,66	298,30	303,48	6,28	6,48	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мг/реш				
	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			
									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
Каши манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	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	302
Батон паризский 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	б/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	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	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	

Обед

Обед	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Лейб/рек					
	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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe				
										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
Помидор свежий		25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутальми 11
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью		200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	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	140
Котлета мясная с соусом		60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	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	498
Картофельное пюре		150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	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	520
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	209,78	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный		32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	б/н
Итого:				21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	401,22	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	

Полдник

Подзаголовок	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						Мг/сут		
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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe	
											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
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	31,00	31,00	66,70	66,70	9,75	9,75	0,99	0,99	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	685
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	264,50	264,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20	433
Итого за день:			33,44	34,56	39,02	40,36	179,66	182,62	1163,31	1228,71	26,65	26,65	8,45	8,45	4,96	4,96	47,39	47,39	108,41	108,41	585,76	431,98	224,28	224,28	8,68	8,68	

День 3
Завтрак

Наименование продукта		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/реч				
		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	
												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	4,20	4,20	7,80	7,80	20,16	20,16	172,50	172,50	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	302
Батон парижский дрожжевой		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	б/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	685
Итого:				5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	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	

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/реч				
	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			
									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
Винегрет	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	57,30	57,30	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	71
Расходная демонстрация со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	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	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	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	431
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	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	б/н
Итого:			22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	596,12	623,52	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	

Полдник

Подтип		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/реч			
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	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe
													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	0,98	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
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
Итого:	245	245		0,60	0,60	7,30	7,30	24,80	24,80	107,00	107,00	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
Итого за день:				28,67	29,35	42,29	43,63	152,34	156,36	981,02	1008,42	13,07	13,07	1,16	1,16	0,10	0,10	20,00	20,00	180,82	180,82	226,57	226,57	82,71	82,71	6,44	6,44

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белок,г		Жир,г		Углевод,г		Энерг.ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											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 пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	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	302
Батон парижский 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	б/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	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	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белокг		Жирыг		Углеводыг		Энерг.ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Хлеб/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	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											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 морская с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	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	139
Баточки с соусом	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	103,00	103,00	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	374,00
Макарончики отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	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	520
Напиток из йогурта	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	631
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	б/н
Итого:			20,84	21,54	22,13	22,85	106,53	110,49	698,32	780,62	49,89	56,55	8,57	8,62	0,22	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91	

Полдник

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Энерг.ккал		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								Хлеб/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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											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	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	685
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	433
Итого за день:			36,58	37,28	37,53	38,25	202,87	206,83	1311,72	1394,02	49,96	56,62	9,73	9,78	0,36	0,38	30,16	30,14	232,60	239,72	411,23	295,60	155,80	161,76	7,79	8,14	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/рец				
	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											
Молоко малолитражное с сахаром	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	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	302
Молоко парезной заминированной	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	6/н
Молоко 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	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	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	

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/рец				
	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	
											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
турс сосиски	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	124
картофельный с пшеном с чесноком	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	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	124
пюре 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	374,00
картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	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	520
пюре рисано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	6/н
пюре 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	685
итого:			17,91	18,49	15,33	18,63	71,34	75,74	460,77	523,57	34,78	38,46	8,38	8,39	0,22	0,23	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	171,87	99,40	101,85	6,48	6,64	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лесб/рец				
	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	12 лет и старше	В1	12 лет и старше	В2	12 лет и старше	А	12 лет и старше	Са	12 лет и старше	Р	12 лет и старше	Mg	12 лет и старше	Fe	12 лет и старше	
омлетное изделие про-го-го	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
омлет из яиц	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	685
тесто:	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	433
Итого за день:			32,88	33,46	29,96	33,26	183,60	189,80	1144,22	1207,02	34,85	38,53	9,49	9,50	0,28	0,29	50,16	50,16	230,97	239,64	400,55	290,08	153,70	158,15	8,86	9,02	

2 недели
День 1
Завтрак

Эквивалент	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эквив.жир., г		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								Лист/стр.		
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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											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 пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	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	302
Битон 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	б/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	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	

Обед

Обед	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эквивалент, г		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/грн				
	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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			
										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
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	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	139
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	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	493
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	23,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	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	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	б/н
Итого:			31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	697,29	779,59	44,83	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83	

Полдник

Подзаголовок	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эквивалент,г		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Мед/гр				
	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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe			
										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
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	685
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	433
Итого за день:			41,76	42,46	33,89	34,61	142,99	146,95	1077,29	1159,59	44,90	51,56	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	222,40	230,01	271,15	288,59	90,45	97,51	5,85	6,25	

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Энергетическ.		Витамины,мг								Минеральные вещества,мг								Мед/гсм	
	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			
											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		
Макаронные запечённые с сыром	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	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	302	
Батон парижский 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	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	685
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	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	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		
Обед																												

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мкг										Минеральные вещества, мг						Лес/гип				
	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						
											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
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутелькин 11				
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	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	140				
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	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	498				
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	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	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	209,78	209,78	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639		
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	209,78	209,78	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н		
Итого:			21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	5,00	22,14	22,14	64,30	64,30	209,78	209,78	396,27	396,27	283,92	283,92	9,58	9,58			
Поддиск																															
	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г																								

Полдник

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мкг										Минеральные вещества, мг						Лес/гип	
	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			
											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-на	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	685	
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	433	
Итого за день:			37,01	38,13	40,24	41,58	184,69	187,65	1234,76	1300,16	26,68	26,68	9,68	9,68	5,14	5,14	42,14	42,14	175,42	175,42	306,49	306,49	492,98	492,98	326,62	326,62	11,81	11,81

День 3
Завтрак

за завтрак	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность		Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								Мед/сут				
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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											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
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	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	102
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	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	685
Итого:			6,05	6,05	8,92	8,92											20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн. ценность		Витамины,мг						Минеральные вещества,мг						Жиры/сут				
											С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
	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
Салат с маслом растительным	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	63,90	63,90	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	33
Суп Крестынский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	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	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	17,17	17,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Щипочки отварные, соус сметанный	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	508
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	685
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	6/н
Итого:			24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	829,96	915,56	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78	

Подзаголовок	Выход, г		Белок, г		Жир, г		Углевод, г		Энергетическая		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лей/сут				
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	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											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 собственного производства (Вафлишка с творогом)	60	60	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	528,00	528,00	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
Напиток из 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	685
Итого:			9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	670,00	670,00	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	433
Итого за день:			16,70	16,70	16,61	16,61	98,30	98,30	1783,86	1869,46	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	

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг														Людмила				
	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		Минеральные вещества, мг										
											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
молоко мажоранное с сахаром	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	303		
молоко мажоранное с сахаром	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	50		
молоко мажоранное 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	585		
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			

Обед

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг																Людмила				
	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		Минеральные вещества, мг												
											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
Дрожжи сухие	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,56	0,56	124				
Сыр твердый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	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	436				
Жирное молоко с сахаром	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	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	520				
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,54	16,54	0,53	0,53	520				
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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	50				
Итого:			18,97	19,65	13,20	14,54	60,23	64,25	519,07	549,47	23,27	26,95	8,41	8,42	0,38	0,39	39,20	39,20	78,88	87,55	426,51	436,04	120,22	124,67	6,71	6,87					
Подпись:																															

Полдник

Наименование продукта	Выход		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витаминный, мг																Минеральные вещества, мг	Микроэлементы																						
	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																									
											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	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-го	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	585																							
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	433																							
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1118,52	1148,92	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																								

День 5
Завтрак

Наименование продукта		Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценность,ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe			
										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 пшенная с маслом сливочным		150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	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	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	б/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	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	

Обед

Обед	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг. ценность		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/река			
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	С		В1		В2		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 морков. с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30
Шн из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	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
Тфлеттн в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	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
Макаронн отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	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
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
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	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
Итого:			25,89	27,47	32,31	33,43	114,71	119,17	844,72	937,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,23	0,25	40,62	40,60	106,48	113,60	247,95	265,37	101,55	107,51	6,03	6,38

Полдник

Подзаголовок	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Лес/река				
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	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											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
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	31,00	31,00	66,70	66,70	9,75	9,75	0,99	0,99	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	685
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	266,50	266,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20	433
Итого за день:			11,59	11,59	14,43	14,43	105,94	105,94	1402,62	1494,92	3,22	3,22	0,24	0,24	0,14	0,14	20,00	20,00	58,31	58,31	157,64	157,64	45,27	45,27	2,69	2,69	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504707717602515670935380417862998762092077159029

Владелец Конасова Екатерина Геннадьевна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024