

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Люторический»  
(МКОУ «Центр образования Люторический»)  
д. 234а, село Люторичи, Узловский район, Тульская область,  
301627 (48731)9-28-30  
e-mail: [lutorch.uzl@tularegion.org](mailto:lutorch.uzl@tularegion.org)

Согласовано  
начальник лагеря *Ю.В.Петрова* Ю.В.Петрова

УТВЕРЖДАЮ



Приказ от 25.04.2024 № 45-д

Н. В.Хрунова

**Примерное 10-дневное меню питания  
учащихся  
МКОУ «Центр образования Люторический»  
для летнего лагеря с дневным пребыванием детей**

Сводная таблица пищевой ценности  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	Б	Ж	У		В1	В12	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В1	В12
1 день	70,25	81,35	184,97	1770,46	0,67	0,00	77,27	0,27	0,00	10,64	763,71	1030,92	237,79	15,89		
2 день	71,12	79,04	205,89	1839,7	3,76	0,00	241	1,14	0,00	8,98	995,33	1049,9	168,23	10,3		
3 день	68,24	61,37	249,36	1817,89	1,16	0,00	76,71	8,39	0,00	9,92	846,55	1417,34	376,43	38,37		
4 день	58,84	57,93	292,45	2152,35	0,77	0,00	55,51	0,19	0,00	19,30	519,00	923,76	298,15	13,97		
5 день	66,86	72,94	250,52	1940,90	0,94	0,00	132,30	0,39	0,00	12,60	880,75	1152,15	376,60	21,22		
6 день	72,03	68,73	205,72	1725,30	0,87	0,00	49,63	0,44	0,00	11,05	810,19	1124,09	219,96	11,43		
7 день	54,24	63,02	242,61	1824,84	0,76	0,04	37,79	0,40	0,00	9,17	398,64	823,24	314,51	20,40		
8 день	66,17	73,05	229,79	1813,24	0,65	0,00	69,88	0,35	0,00	8,33	901,90	1104,68	250,13	12,90		
9 день	58,88	63,98	234,20	1837,15	0,53	0,00	43,75	0,33	0,00	10,78	505,78	892,20	177,05	9,67		
10 день	43,86	321,86	205,55	1765,58	1,02	0,00	68,40	11,76	0,00	8,69	704,84	1198,76	198,80	21,09		
<b>Итого</b>	<b>630,49</b>	<b>943,27</b>	<b>2050,54</b>	<b>18487,41</b>	<b>11,13</b>		<b>852,24</b>	<b>23,65</b>		<b>109,46</b>	<b>7326,69</b>	<b>10717,04</b>	<b>2617,65</b>	<b>175,24</b>		
<b>Средняя</b>	<b>63,05</b>	<b>94,33</b>	<b>227,84</b>	<b>1848,74</b>	<b>1,11</b>		<b>85,22</b>	<b>2,37</b>		<b>10,95</b>	<b>732,67</b>	<b>1071,70</b>	<b>261,77</b>	<b>17,52</b>		

Сводная таблица пищевой ценности  
Возрастная категория от 11 лет и старше

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
	Б	Ж	У		В1	В12	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В1	В12
1 день	71,74	84,59	194,24	1846,7	0,7	0	79,75	0,35	0	10,89	817,85	1085,36	252,89	16,3		
2 день	79,24	88,90	217,66	2 038,97	4,08	0,00	245,17	0,52	0,00	9,28	1 096,63	1 273,50	277,88	10,65		
3 день	76,50	71,09	266,87	1 992,48	1,31	0,00	81,00	9,89	0,00	11,14	893,87	1 587,45	425,81	43,78		
4 день	62,20	60,22	302,10	2 259,47	0,83	0,00	56,17	0,20	0,00	19,53	557,17	980,93	310,92	15,54		
5 день	73,02	79,98	267,90	2 098,26	1,03	0,00	132,84	0,41	0,00	12,86	923,76	1 260,01	420,17	22,66		
6 день	76,07	77,43	222,05	1 893,52	3,05	0,00	58,62	0,48	0,00	12,57	907,70	1 223,46	247,61	11,67		
7 день	58,18	68,24	260,69	1 959,97	0,85	0,04	39,56	0,42	0,00	9,95	445,84	919,42	355,35	21,74		
8 день	73,53	82,71	242,69	1 980,39	0,70	0,00	74,04	0,39	0,00	9,20	952,13	1 207,72	271,28	14,11		
9 день	68,00	77,11	253,86	2 070,60	0,57	0,00	50,60	0,38	0,00	13,36	589,27	1 028,83	198,73	10,50		
10 день	47,47	327,82	221,50	1 907,28	1,13	0,00	82,81	11,79	0,00	10,24	768,39	1 306,51	232,40	22,42		
<b>Итого</b>	<b>685,95</b>	<b>1 018,09</b>	<b>2 449,56</b>	<b>20 047,64</b>	<b>14,24</b>	<b>0,04</b>	<b>900,56</b>	<b>24,83</b>	<b>0,00</b>	<b>119,02</b>	<b>7 952,61</b>	<b>11 873,19</b>	<b>2 993,04</b>	<b>189,37</b>		
<b>Средняя</b>	<b>68,59</b>	<b>101,81</b>	<b>244,96</b>	<b>2 004,76</b>	<b>1,42</b>	<b>0,00</b>	<b>90,06</b>	<b>2,48</b>	<b>0,00</b>	<b>11,90</b>	<b>795,26</b>	<b>1 187,32</b>	<b>299,30</b>	<b>18,94</b>		

День - первый

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2	С		А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																						
№ 97	Бутерброды с сыром	45		6,70	9,50	9,90	0,030	0,00	0,10	0,08	0,00	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40						
№ 97	Бутерброды с сыром		45	6,70	9,50	9,90	0,030	0,00	0,10	0,08	0,00	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40						
№ 325	Вареники ленивые	180		25,46	19,37	24,60	0,077	0,00	0,34	0,17	0,00	0,86	160,29	257,14	27,43	0,86						
№ 325	Вареники ленивые		200	28,29	21,52	27,33	0,086	0,00	0,38	0,19	0,00	0,95	178,10	285,71	30,48	0,95						
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22							
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22							
№ 499	Какао на сухом молоке	200		2,20	2,20	22,40	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00						
№ 499	Какао на сухом молоке		200	2,20	2,20	22,40	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00						
<b>итого (7-11 лет)</b>				35,82	30,95	60,32	0,137	0,00	0,84	0,26	0,00	1,37	476,29	482,64	54,83	2,17						
<b>итого (11 лет и старше)</b>				38,65	33,10	63,05	0,146	0,00	0,88	0,28	0,00	1,46	494,10	511,21	57,88	2,26						
<b>Обед</b>																						
№ 17	Салат из свежих огурцов	100		0,70	10,10	2,00	0,033	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50						
№ 17	Салат из свежих огурцов		150	1,05	15,15	3,00	0,05	0,00	7,50	0,00	0,00	6,75	27,00	49,50	19,50	0,75						
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92						
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		300	2,76	5,10	18,12	0,23	0,00	10,40	0,04	0,00	0,26	22,80	78,90	30,60	1,10						
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50						
№ 336	Рыба, припущенная в молоке		100	13,40	7,20	3,10	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50						
№ 476	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	0,18	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44						
№ 476	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	0,230	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	1,88						
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56						
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34						
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34						
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34						
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20						
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20						
<b>итого (7-11 лет)</b>				26,10	27,23	95,42	0,579	0,00	41,19	0,10	0,00	8,00	126,60	413,85	119,30	6,26						
<b>итого (11 лет и старше)</b>				27,31	33,98	109,31	0,614	0,00	50,14	0,12	0,00	10,13	146,30	484,65	143,90	6,41						
<b>Полдник</b>																						
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
№ 572	Слойкас повидлом	50		3,91	5,25	30,08	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50						
№ 572	Слойкас повидлом		50	3,91	5,25	30,08	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50						
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
<b>итого (7-11 лет)</b>				10,11	10,55	49,98	0,150	0,00	7,60	0,08	0,00	0,98	267,30	227,60	45,83	3,00						
<b>итого (11 лет и старше)</b>				10,11	10,35	49,98	0,150	0,00	7,60	0,08	0,00	0,98	267,30	227,60	45,83	3,00						
<b>Всего (7-11 лет)</b>				72,03	68,73	205,72	0,866	0,00	49,63	0,44	0,00	11,05	810,19	1 124,09	219,96	11,43						
<b>Всего (11 лет и старше)</b>				76,07	77,43	222,05	0,912	0,00	58,62	0,48	0,00	12,57	907,70	1 223,46	247,61	11,67						

Лень - второй

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тек. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетиче ская ценность,	Витамины, мг					Минеральные-в-в, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-нар	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																		40
<b>Завтрак</b>																		
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	0,020	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30			
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	0,020	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30			
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	0,190	0,00	1,46	0,05	0,16	1,44,60	193,00	43,00	1,20			
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	250		9,25	9,35	45,63	0,238	0,00	1,83	0,06	0,20	1,80,75	241,25	53,75	1,50			
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	0,030	0,00	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00			
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	0,030	0,00	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00			
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
<b>итого (7-11 лет)</b>				15,72	28,94	71,84	0,260	0,00	4,26	0,27	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12			
<b>итого (11 лет и старше)</b>				17,57	30,81	80,97	0,308	0,00	4,63	0,28	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42			
<b>Обед</b>																		
№ 115	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	0,016	0,00	5,60	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56			
№ 115	Икра кабачковая	100		1,90	8,90	7,70	0,020	0,00	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70			
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	0,090	0,00	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00			
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	0,090	0,00	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00			
№ 412	Шницель из курицы	120		17,80	12,86	11,14	0,200	0,00	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37			
№ 412	Шницель из курицы	120		17,80	12,86	11,14	0,200	0,00	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37			
№ 217	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	0,207	0,00	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55			
№ 217	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,26	9,42	44,50	0,248	0,00	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45			
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,00	0,24	6,68	0,035	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78			
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,00	0,24	6,68	0,035	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78			
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22			
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	0,020	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22			
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68			
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68			
<b>итого (7-11 лет)</b>				34,05	28,28	102,15	0,408	0,04	17,53	0,09	6,61	155,44	467,74	213,04	15,16			
<b>итого (11 лет и старше)</b>				36,14	31,63	111,10	0,453	0,04	18,93	0,10	7,35	166,49	515,67	243,10	16,20			
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	0,040	0,00	10,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60			
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	0,040	0,00	10,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60			
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	0,030	0,00	0,00	0,04	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32			
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	0,030	0,00	0,00	0,04	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32			
№ 518	Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20			
№ 518	Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20			
<b>итого (7-11 лет)</b>				4,47	5,80	68,62	0,090	0,00	16,00	0,04	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12			
<b>итого (11 лет и старше)</b>				4,47	5,80	68,62	0,090	0,00	16,00	0,04	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12			
<b>Всего (7-11 лет)</b>				54,24	63,02	242,61	1 824,84	0,04	37,79	0,40	9,17	398,64	823,24	314,54	20,40			
<b>Всего (11 лет и старше)</b>				58,18	68,24	260,69	1 959,97	0,04	39,56	0,42	9,95	445,84	919,42	355,35	21,74			

**День - третий**

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса			Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	У	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-карЕ	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 97	Закрытые бургероды с сыром	60		13,70	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 97	Закрытые бургероды с сыром		60	13,70	7,40	13,70	14,80	212,00	0,04	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 260	Каша "Дружба"	200		11,67	5,26	11,67	25,11	226,20	0,08	0,00	1,31	0,08	0,00	0,20	126,56	140,33	30,60	0,56
№ 260	Каша "Дружба"		250	14,58	6,57	14,58	31,39	282,75	0,10	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69
№ 108	Хлеб пшеничный	20		0,16	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	0,16	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 496	Какао с молоком	200		3,30	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,30	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>28,83</b>	<b>17,78</b>	<b>28,83</b>	<b>74,75</b>	<b>629,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>2,71</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,92</b>	<b>441,56</b>	<b>402,33</b>	<b>74,40</b>	<b>2,08</b>
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>31,74</b>	<b>19,09</b>	<b>31,74</b>	<b>81,03</b>	<b>685,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,97</b>	<b>473,19</b>	<b>437,42</b>	<b>82,05</b>	<b>2,21</b>
<b>Обед</b>																		
№ 106	Помидоры натуральные	100		0,20	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№ 106	Помидоры натуральные		100	0,20	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		5,50	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп-лапша домашняя		300	6,60	3,06	6,60	16,68	133,20	0,04	0,00	0,44	0,01	0,00	3,00	10,80	35,70	5,40	0,48
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	100		24,63	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе		120	29,55	28,80	29,55	18,36	454,80	0,09	0,00	2,16	0,05	0,00	1,08	27,60	306,00	46,80	4,80
№ 423	Капуста тушеная	180		6,48	6,66	6,48	7,02	113,40	0,07	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
№ 423	Капуста тушеная		200	7,20	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 109	Хлеб ржаной	20		0,24	2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 109	Хлеб ржаной		20	0,24	2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	20		0,16	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	0,16	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 514	Компот из плодов консервированных	200		0,20	0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50
№ 514	Компот из плодов консервированных		200	0,20	0,50	0,20	32,40	133,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50

	итого (7-11 лет)				38,33	37,41	88,94	842,20	0,29	0,00	59,77	0,10	0,00	6,26	182,84	470,35	124,90	9,60	
	итого (11 лет и старше)				44,38	44,15	95,56	952,80	0,32	0,00	63,60	0,11	0,00	7,08	201,44	538,30	138,40	10,68	
<b>Полдник</b>																			
№ 112	Виноград	100		100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
№ 112	Виноград		100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60	
№ 574	Булочка школьная	50		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42	
№ 574	Булочка школьная		50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42	
№ 516	Ацидолакт	200		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
№ 516	Ацидолакт		200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	итого (7-11 лет)				10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22	
	итого (11 лет и старше)				10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22	
	Всего (7-11 лет)				66,17	73,05	229,79	1 813,24	0,65	0,00	69,88	0,35	0,00	8,33	901,90	1 104,68	250,13	12,90	
	Всего (11 лет и старше)				73,53	82,71	242,69	1 980,39	0,70	0,00	74,04	0,39	0,00	9,20	952,13	1 207,72	271,28	14,11	

День - четвертый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-нар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 92	Бутерброды с маслом	40		1,76	13,37	10,24		168,80	0,00	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом		40	1,76	13,37	10,24		168,80	0,00	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 320	Сырники из творога	150		23,60	21,80	30,10		411,00	0,08	0,00	0,30	0,14	0,00	0,80	202,00	305,00	31,00	1,00
№ 320	Сырники из творога		200	31,47	29,07	40,13		548,00	0,11	0,00	0,40	0,19	0,00	1,07	269,33	406,67	41,33	1,33
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90		79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90		79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>28,56</b>	<b>37,87</b>	<b>56,24</b>		<b>658,80</b>	<b>0,144</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>1,28</b>	<b>344,00</b>	<b>415,00</b>	<b>51,40</b>	<b>1,42</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>36,43</b>	<b>45,14</b>	<b>66,27</b>		<b>795,80</b>	<b>0,171</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,55</b>	<b>411,33</b>	<b>516,67</b>	<b>61,73</b>	<b>1,75</b>
<b>Обед</b>																		
№ 15	Салат из редиса	60		0,66	6,06	1,86		64,80	0,01	0,00	9,90	0,00	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54
№ 15	Салат из редиса		100	1,10	10,10	3,10		108,00	0,01	0,00	16,50	0,00	0,00	4,50	35,00	40,00	12,00	0,90
№ 145	Суп картофельный с фасолью	250		4,90	5,35	20,15		148,25	0,15	0,00	5,83	0,00	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
№ 146	Суп картофельный с фасолью		250	4,90	5,35	20,15		148,25	0,15	0,00	5,83	0,00	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
№ 342	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120		11,64	6,24	3,48		116,40	0,080	0,00	1,92	0,02	0,00	3,18	37,80	173,40	11,40	0,60
№ 345	Рыба, тушенная в сметанном соусе		120	11,64	6,24	3,48		116,40	0,080	0,00	1,92	0,02	0,00	3,18	37,80	173,40	11,40	0,60
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70		262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67		292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20		93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>27,62</b>	<b>25,79</b>	<b>115,59</b>		<b>801,85</b>	<b>0,386</b>	<b>0,00</b>	<b>29,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>9,95</b>	<b>143,28</b>	<b>519,29</b>	<b>117,95</b>	<b>6,16</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>28,55</b>	<b>30,64</b>	<b>121,80</b>		<b>874,25</b>	<b>0,393</b>	<b>0,00</b>	<b>35,85</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>11,79</b>	<b>157,94</b>	<b>545,95</b>	<b>126,25</b>	<b>6,59</b>
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30		47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30		47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 509	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50		182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 509	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50		182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20		120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20		120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>		<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>4,75</b>	<b>2,85</b>	<b>48,00</b>		<b>349,50</b>	<b>0,130</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>60,50</b>	<b>41,00</b>	<b>16,50</b>	<b>3,30</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>60,93</b>	<b>66,51</b>	<b>219,83</b>		<b>1 810,15</b>	<b>0,660</b>	<b>0,00</b>	<b>49,85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>12,83</b>	<b>547,78</b>	<b>975,29</b>	<b>185,85</b>	<b>10,88</b>
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>69,73</b>	<b>78,63</b>	<b>236,07</b>		<b>2 019,55</b>	<b>0,694</b>	<b>0,00</b>	<b>56,55</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>14,93</b>	<b>629,77</b>	<b>1 103,62</b>	<b>204,48</b>	<b>11,64</b>

День - пятый

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тек. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-нер	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60		176,00	0,020	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60		176,00	0,020	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 258	Каша пшениная вязкая	150		6,54	9,65	27,84		224,25	0,130	0,00	1,02	0,06	0,00	0,18	103,50	157,00	41,55	1,09
№ 258	Каша пшениная вязкая		200	8,72	12,87	37,12		299,00	0,173	0,00	1,36	0,08	0,00	0,24	138,00	209,33	55,40	1,45
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30		63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30		63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 108	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38		35,25	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38		35,25	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00		60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00		60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>14,58</b>	<b>18,67</b>	<b>83,12</b>		<b>558,50</b>	<b>0,197</b>	<b>0,00</b>	<b>1,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,85</b>	<b>149,50</b>	<b>263,75</b>	<b>54,65</b>	<b>3,26</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>16,76</b>	<b>21,89</b>	<b>92,40</b>		<b>633,25</b>	<b>0,240</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,91</b>	<b>184,00</b>	<b>316,08</b>	<b>68,50</b>	<b>3,62</b>
<b>Обед</b>																		
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60		0,48	6,42	1,26		61,20	0,012	0,00	4,20	0,00	0,00	2,76	18,00	18,60	7,80	0,36
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		100	0,80	10,10	2,10		102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00		78,25	0,020	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00		78,25	0,020	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 405	Курица в соусе с томатом	120		13,60	13,50	4,10		192,00	0,020	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 405	Курица в соусе с томатом		120	13,60	13,50	4,10		192,00	0,020	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08		253,05	0,200	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50		303,66	0,240	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36		69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38		35,25	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,72	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38		35,25	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,72	2,10	0,17
№ 503	Нисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00		122,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Нисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00		122,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>30,82</b>	<b>33,22</b>	<b>99,18</b>		<b>811,35</b>	<b>0,339</b>	<b>0,00</b>	<b>20,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,42</b>	<b>127,00</b>	<b>410,12</b>	<b>204,50</b>	<b>8,83</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>32,85</b>	<b>38,47</b>	<b>107,44</b>		<b>902,76</b>	<b>0,387</b>	<b>0,00</b>	<b>22,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>9,38</b>	<b>141,85</b>	<b>463,04</b>	<b>236,76</b>	<b>9,98</b>
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Клубника	100		0,80	0,40	7,50		41,00	0,030	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 112	Клубника		100	0,80	0,40	7,50		41,00	0,030	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 516	Попурт	200		10,00	3,00	7,00		102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Попурт		200	10,00	3,00	7,00		102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 564	Булеца домашняя	50		3,75	6,50	30,20		194,00	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 564	Булеца домашняя		70	5,25	9,10	42,28		271,60	0,070	0,00	0,00	0,06	0,00	0,81	10,50	40,88	7,00	0,57
	<b>итого (7-11 лет)</b>			<b>14,55</b>	<b>9,90</b>	<b>44,70</b>		<b>337,00</b>	<b>0,160</b>	<b>0,00</b>	<b>61,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>287,50</b>	<b>232,20</b>	<b>51,00</b>	<b>1,81</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>16,05</b>	<b>12,50</b>	<b>56,78</b>		<b>414,60</b>	<b>0,180</b>	<b>0,00</b>	<b>61,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,31</b>	<b>290,50</b>	<b>243,88</b>	<b>53,00</b>	<b>1,97</b>
	<b>итого (7-11 лет и старше)</b>			<b>59,95</b>	<b>61,79</b>	<b>227,00</b>		<b>1 706,85</b>	<b>0,696</b>	<b>0,00</b>	<b>82,69</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>9,35</b>	<b>564,00</b>	<b>906,07</b>	<b>310,15</b>	<b>13,90</b>
	<b>итого (11 лет и старше)</b>			<b>65,66</b>	<b>72,86</b>	<b>256,62</b>		<b>1 950,61</b>	<b>0,807</b>	<b>0,00</b>	<b>85,83</b>	<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>11,60</b>	<b>616,35</b>	<b>1 023,00</b>	<b>358,26</b>	<b>15,58</b>



День - шестой

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2	С		А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																				
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	0,030	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33			
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		60	7,35	5,19	14,81	0,045	0,00	0,01	0,01	0,00	0,45	187,05	139,05	13,95	0,50				
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200		7,16	9,40	28,80	0,168	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24				
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая		250	8,95	11,75	36,00	0,210	0,00	1,93	0,07	0,00	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55				
№ 111	Батон нарезной	40		3,01	1,16	20,56	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48				
№ 111	Батон нарезной		40	3,01	1,16	20,56	0,048	0,00	0,00	0,00	0,00	0,69	7,60	35,12	5,20	0,48				
№ 495	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
№ 495	Чай с молоком		200	1,50	1,30	15,90	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40				
<b>Итого (7-11 лет)</b>				16,57	15,32	75,13	0,286	0,00	2,85	0,07	0,00	1,53	416,10	426,82	85,10	2,45				
<b>Итого (11 лет и старше)</b>				20,81	19,40	87,27	0,343	0,00	3,24	0,09	0,00	1,82	517,65	524,67	103,65	2,93				
<b>Обед</b>																				
№ 106	Помидоры натуральные	100		1,10	0,20	3,80	0,060	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
№ 106	Помидоры натуральные		100	1,10	0,20	3,80	0,060	0,00	25,00	0,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
№ 135	Солонка сборная мясная	250		2,30	4,25	15,13	0,090	0,00	2,37	0,04	0,00	0,80	30,00	120,50	19,75	1,92				
№ 135	Солонка сборная мясная		300	2,76	5,10	18,16	0,108	0,00	2,84	0,05	0,00	0,96	36,00	144,60	23,70	2,30				
№ 401	Печень тушеная в соусе	100		26,00	15,40	11,00	0,380	0,00	20,00	11,60	0,00	1,60	50,00	454,00	26,00	9,60				
№ 401	Печень тушеная в соусе		120	31,20	18,48	13,20	0,46	0,00	24,00	13,92	0,00	1,92	60,00	544,80	31,20	11,52				
№ 476	Картофель отварной	180		3,42	8,82	22,86	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44				
№ 476	Картофель отварной		200	3,80	9,80	25,40	0,20	0,00	27,80	0,06	0,00	0,20	22,00	104,00	40,00	1,60				
№ 109	Хлеб ржаной	15		0,99	0,18	5,01	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,70	7,05	0,59				
№ 109	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,70	7,05	0,59				
№ 108	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17				
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17				
№ 312	Компот из плодов и ягод сушеных	200		0,30	0,00	20,10	0,000	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,06				
№ 312	Компот из плодов и ягод сушеных		200	0,30	0,00	20,10	0,000	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,06				
<b>Итого (7-11 лет)</b>				20,25	30,15	74,66	0,757	0,00	73,19	11,69	0,00	3,66	132,08	733,55	113,90	14,68				
<b>Итого (11 лет и старше)</b>				23,29	36,10	80,30	0,871	0,00	80,44	14,02	0,00	4,16	150,28	858,85	127,05	17,14				
<b>Полдник</b>																				
№ 312	Черешня	100		0,80	0,20	10,60	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50				
№ 312	Черешня		100	0,80	0,20	10,60	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50				
№ 379	Корнник молочный	40		2,70	4,80	26,20	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33				
№ 379	Корнник молочный		40	2,70	4,80	26,20	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33				
№ 316	Сок абрикосовый	200		1,00	0,00	0,00	0,040	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40				
№ 316	Сок абрикосовый		200	1,00	0,00	0,00	0,040	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40				
<b>Итого (7-11 лет)</b>				4,50	5,00	36,80	0,100	0,00	23,00	0,04	0,00	0,70	87,00	54,70	30,00	1,23				
<b>Итого (11 лет и старше)</b>				4,50	5,00	36,80	0,100	0,00	23,00	0,04	0,00	0,70	87,00	54,70	30,00	1,23				
<b>Итого (7-11 лет)</b>				41,32	321,89	186,59	1,143	0,00	99,04	11,80	0,00	5,89	635,18	1 215,07	229,00	18,36				
<b>Итого (11 лет и старше)</b>				48,60	385,40	204,37	1,314	0,00	106,68	14,15	0,00	6,68	754,93	1 438,22	260,70	21,30				

День - седьмой

с июня - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2		С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 01	Бутерброд с сыром	60		7,40	13,70	14,80	0,040	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50		
№ 01	Бутерброд с сыром		60	7,40	13,70	14,80	0,040	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50		
№ 329	Оладьи из творога	150		16,80	19,05	26,25	0,09	0,00	0,30	0,17	0,00	4,05	153,00	223,50	24,00	0,90		
№ 329	Оладьи из творога		200	22,40	25,40	35,00	0,12	0,00	0,40	0,22	0,00	5,40	204,00	298,00	32,00	1,20		
№ 499	Какао на стуженном молоке	200		2,20	2,20	22,40	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
№ 499	Какао на стуженном молоке		200	2,20	2,20	22,40	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00		
	итого (7-11 лет)			26,40	34,95	63,45	0,15	0,00	0,60	0,29	0,00	4,55	402,00	433,50	61,00	2,40		
	итого (11 лет и старше)			32,00	41,30	72,20	0,18	0,00	0,70	0,34	0,00	5,90	453,00	508,00	69,00	2,70		
<b>Обед</b>																		
№ 15	Салат из редиса	60		0,66	6,06	1,86	0,01	0,00	9,90	0,00	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54		
№ 15	Салат из редиса		100	1,10	10,10	3,10	0,01	0,00	16,50	0,00	0,00	4,50	35,00	40,00	12,00	0,90		
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92		
№ 134	Рассольник ленинградский		250	2,08	5,20	12,80	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92		
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	100		15,90	7,80	3,20	0,090	0,00	0,50	0,06	0,00	4,10	40,00	203,00	25,00	1,00		
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	19,08	9,36	3,84	0,108	0,00	0,60	0,07	0,00	4,92	48,00	243,60	30,00	1,20		
№ 196	Рагу из овощей с кабачками	200		3,70	10,70	16,80	0,090	0,00	14,20	0,02	0,00	3,90	51,00	87,00	31,00	1,10		
№ 196	Рагу из овощей с кабачками		230	4,26	12,31	19,32	0,104	0,00	16,33	0,02	0,00	4,49	58,65	100,05	35,65	1,27		
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56		
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56		
№ 109	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34		
№ 109	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34		
	итого (7-11 лет)			28,92	30,68	87,88	0,390	0,00	35,57	0,08	0,00	14,45	158,50	466,70	117,45	6,66		
	итого (11 лет и старше)			33,09	37,89	92,28	0,426	0,00	44,40	0,10	0,00	17,66	188,15	536,35	131,90	7,39		
<b>Ужин</b>																		
№ 111	Винегрет	100		0,60	0,60	15,40	0,050	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
№ 111	Винегрет		100	0,60	0,60	15,40	0,050	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60		
№ 333	Бульон "Веслушка"	60		4,70	3,70	34,20	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60		
№ 333	Бульон "Веслушка"		60	4,70	3,70	34,20	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60		
№ 333	Молоко выпечное	200		5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
№ 333	Молоко выпечное		200	5,80	5,00	9,60	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	итого (7-11 лет)			11,10	9,30	59,20	0,190	0,00	8,60	0,07	0,00	1,10	280,00	240,00	52,00	1,40		
	итого (11 лет и старше)			11,10	9,30	59,20	0,190	0,00	8,60	0,07	0,00	1,10	280,00	240,00	52,00	1,40		
№ 111	Вита (7-11 лет)			63,99	72,47	210,53	0,730	0,00	44,77	0,44	0,00	20,10	840,50	1 140,20	230,45	10,46		
№ 111	Вита (11 лет и старше)			98,51	88,07	223,68	0,796	0,00	53,70	0,51	0,00	24,66	921,15	1 284,35	252,90	11,49		

Дети - восьмью

сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тек. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг		
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2	С		А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		30	30	1,20	12,50	7,50												0,020	0,00
№ 94	Бутерброды с маслом	30	30	1,20	12,50	7,50	0,020	0,00	0,00	0,09	0,00	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20			
№ 94	Бутерброды с маслом	180	180	6,97	10,64	31,99	0,07	0,00	1,27	0,07	0,00	0,68	126,50	122,70	20,70	0,50			
№ 250	Каша манная вязкая	250	250	9,68	14,78	44,43	0,10	0,00	1,76	0,10	0,00	0,94	175,69	170,42	28,75	0,69			
№ 250	Каша манная вязкая	15	15	1,12	0,44	7,71	0,018	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	2,85	13,17	1,95	0,18			
№ 111	Батон нарезной	15	15	1,12	0,44	7,71	0,018	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	2,85	13,17	1,95	0,18			
№ 111	Батон нарезной	200	200	3,20	2,70	15,90	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,20	2,70	15,90	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
№ 501	Кофейный напиток с молоком	итого (7-11 лет)	итого (7-11 лет)	12,49	26,28	63,10	0,15	0,00	2,57	0,18	0,00	1,23	260,35	238,87	38,65	0,98			
итого (11 лет и старше)	итого (11 лет и старше)	15,20	30,42	75,54	0,18	0,00	3,06	0,21	0,00	0,00	1,49	309,54	286,59	46,70	1,17				
<b>Обед</b>																			
№ 17	Салат из свежих огурцов	60	60	0,42	6,06	1,20	0,02	0,00	3,00	0,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30			
№ 17	Салат из свежих огурцов	250	250	0,70	10,10	2,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50			
№ 150	Суп картофельный с рыбой	250	250	9,85	4,83	15,20	0,180	0,00	12,12	0,04	0,00	0,35	43,25	185,20	587,00	1,58			
№ 150	Суп картофельный с рыбой	120	120	11,82	5,80	18,24	0,216	0,00	14,54	0,05	0,00	0,42	51,90	222,24	704,40	1,89			
№ 157	Мясо отварное	120	120	32,64	23,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	15,60	256,80	32,40	4,20			
№ 157	Мясо отварное	200	200	32,64	23,28	0,00	0,060	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	15,60	256,80	32,40	4,20			
№ 421	Калупа тушеная	200	200	7,40	7,20	7,80	0,078	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00			
№ 421	Калупа тушеная	15	15	8,51	8,28	8,97	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30			
№ 109	Хлеб ржаной	15	15	0,99	0,18	5,01	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,70	7,05	0,59			
№ 109	Хлеб ржаной	15	15	1,14	0,12	7,38	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17			
№ 108	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17			
№ 108	Хлеб пшеничный	200	200	0,50	0,20	32,40	0,000	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50			
№ 114	Компот из плодов консервированных	200	200	0,50	0,20	32,40	0,000	0,00	2,00	0,00	0,00	0,20	16,00	16,00	6,00	1,50			
№ 114	Компот из плодов консервированных	итого (7-11 лет)	итого (7-11 лет)	53,00	42,23	69,05	0,385	0,00	51,12	0,10	0,00	5,87	215,93	621,25	690,35	10,34			
итого (11 лет и старше)	итого (11 лет и старше)	56,40	47,96	74,10	0,446	0,00	60,64	0,11	0,00	0,00	0,00	7,95	250,08	687,99	820,15	11,15			
<b>Ужин</b>																			
№ 111	Пюре из картофеля	100	100	0,80	0,30	9,60	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50			
№ 111	Пюре из картофеля	60	60	0,80	0,30	9,60	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50			
№ 109	Ватрушка с корицей	60	60	5,10	5,25	39,45	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69			
№ 109	Ватрушка с корицей	200	200	5,10	5,25	39,45	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69			
№ 109	Ватрушка с корицей	200	200	5,80	5,00	8,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
№ 109	Ватрушка с корицей	200	200	5,80	5,00	8,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
итого (7-11 лет)	итого (7-11 лет)	11,70	10,55	57,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	0,00	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39			
итого (11 лет и старше)	итого (11 лет и старше)	11,70	10,55	57,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	0,00	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39			
итого (7-11 лет)	итого (7-11 лет)	77,19	79,06	189,20	0,733	0,00	65,09	0,36	0,00	0,00	0,00	8,39	753,18	1 108,12	772,99	12,71			
итого (11 лет и старше)	итого (11 лет и старше)	83,30	88,92	206,69	0,821	0,00	75,11	0,40	0,00	0,00	0,00	10,73	836,52	1 222,58	910,84	13,71			

**День - девятый**

Сезон - весна, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																	
№ 97	Закрепые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,040	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 97	Закрепые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	212,00	0,040	0,00	0,10	0,11	0,00	0,50	187,00	139,00	14,00	0,50
№ 267	Каша манная вязкая	200		7,80	8,51	9,44	283,60	0,192	0,00	1,44	0,06	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	0,12
№ 267	Каша манная вязкая	250		9,75	10,64	11,80	354,50	0,240	0,00	1,80	0,07	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>16,79</b>	<b>22,80</b>	<b>49,72</b>	<b>609,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>4,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>349,60</b>	<b>353,56</b>	<b>61,60</b>	<b>1,26</b>
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>18,74</b>	<b>24,93</b>	<b>52,08</b>	<b>679,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>1,03</b>	<b>385,75</b>	<b>401,81</b>	<b>72,35</b>	<b>2,64</b>
<b>Обед</b>																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 155	Суп с крупой	250		1,60	5,08	17,05	120,25	0,03	0,00	0,75	0,00	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
№ 155	Суп с крупой	250		1,60	5,08	17,05	120,25	0,03	0,00	0,75	0,00	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140		13,30	7,20	6,30	143,00	0,090	0,00	4,70	0,01	0,00	4,20	35,00	203,00	39,00	0,80
№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140		13,30	7,20	6,30	143,00	0,090	0,00	4,70	0,01	0,00	4,20	35,00	203,00	39,00	0,80
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		9,40	1,10	48,60	241,50	0,076	0,00	0,02	0,00	0,00	1,30	9,50	59,50	13,50	1,30
№ 291	Макаронные изделия отварные	230		10,81	1,26	55,00	277,72	0,09	0,00	0,02	0,00	0,00	1,49	10,92	68,42	15,52	1,49
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>29,80</b>	<b>24,06</b>	<b>115,81</b>	<b>794,35</b>	<b>0,316</b>	<b>0,00</b>	<b>22,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>13,81</b>	<b>107,00</b>	<b>410,20</b>	<b>111,85</b>	<b>6,31</b>
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>31,21</b>	<b>24,22</b>	<b>123,10</b>	<b>830,57</b>	<b>0,327</b>	<b>0,00</b>	<b>23,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>108,42</b>	<b>419,12</b>	<b>113,57</b>	<b>6,50</b>
<b>Полдник</b>																	
№ 112	Банан	250		3,75	1,25	52,50	240,00	0,100	0,00	25,00	0,00	0,00	1,00	20,00	70,00	105,00	1,50
№ 112	Банан	250		3,75	1,25	52,50	240,00	0,100	0,00	25,00	0,00	0,00	1,00	20,00	70,00	105,00	1,50
№590	Печенье сахарное	100		7,50	9,80	74,40	417,00	0,080	0,00	0,00	0,01	0,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
№590	Печенье сахарное	100		7,50	9,80	74,40	417,00	0,080	0,00	0,00	0,01	0,00	3,50	29,00	90,00	20,00	2,10
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,020	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,020	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			<b>12,25</b>	<b>11,07</b>	<b>126,92</b>	<b>749,00</b>	<b>0,200</b>	<b>0,00</b>	<b>29,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>63,00</b>	<b>160,00</b>	<b>125,00</b>	<b>6,40</b>
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			<b>12,25</b>	<b>11,07</b>	<b>126,92</b>	<b>749,00</b>	<b>0,200</b>	<b>0,00</b>	<b>29,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>63,00</b>	<b>160,00</b>	<b>125,00</b>	<b>6,40</b>
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			<b>58,84</b>	<b>57,93</b>	<b>292,45</b>	<b>2.152,35</b>	<b>0,766</b>	<b>0,00</b>	<b>55,51</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>19,30</b>	<b>519,00</b>	<b>923,76</b>	<b>298,15</b>	<b>13,97</b>
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			<b>62,20</b>	<b>60,22</b>	<b>302,10</b>	<b>2.259,47</b>	<b>0,827</b>	<b>0,00</b>	<b>56,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>19,53</b>	<b>557,17</b>	<b>980,93</b>	<b>310,92</b>	<b>15,54</b>

**День - десятый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1		В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																		
№ 95	Бутерброды с повидлом	40		1,13	2,80	21,70		117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 301	Бутерброды с повидлом		40	1,13	2,80	21,70		117,30	0,01	0,00	0,13	0,02	0,00	0,20	6,70	11,30	3,30	0,46
№ 301	Омлет натуральный	150		12,90	20,00	3,46		245,00	0,09	0,00	0,46	0,30	0,00	0,46	122,30	231,00	18,46	2,31
№ 111	Батон нарезной	15		17,20	26,67	4,61		326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
№ 111	Батон нарезной		15	1,12	0,44	7,71		39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	2,85	13,17	1,95	0,18
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,25	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00		144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,25	124,00	110,00	27,00	0,80
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			18,75	26,54	57,87		545,60	0,16	0,00	1,89	0,34	0,00	0,91	255,85	365,47	50,71	3,75
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			23,05	33,21	59,02		627,27	0,19	0,00	2,04	0,44	0,00	1,06	296,62	442,47	56,86	4,52
<b>Обед</b>																		
№ 15	Салат из редиса	60		0,66	6,06	1,86		64,80	0,01	0,00	9,90	0,00	0,00	2,70	21,00	24,00	7,20	0,54
№ 15	Салат из редиса		100	1,10	10,10	3,10		108,00	0,01	0,00	16,50	0,00	0,00	4,50	35,00	40,00	12,00	0,90
№ 146	Суп картофельный с клецками	200		1,20	2,60	8,77		63,25	0,06	0,00	5,75	0,00	0,00	1,20	10,75	62,50	16,75	0,60
№ 146	Суп картофельный с клецками		250	1,50	3,25	10,96		79,06	0,08	0,00	7,19	0,00	0,00	1,50	13,44	78,13	20,94	0,75
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным)	100		15,10	13,80	2,40		194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным)		100	15,10	13,80	2,40		194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,70	6,70	37,30		219,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,28	4,95	79,90	26,25	0,54
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,93	8,93	49,73		292,00	0,04	0,00	0,00	0,06	0,00	0,37	6,60	106,53	35,00	0,72
№ 109	Хлеб ржаной	15		0,99	0,18	5,01		26,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,70	7,05	0,59
№ 109	Хлеб ржаной		80	0,99	0,18	5,01		26,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	5,28	23,70	7,05	0,59
№ 108	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38		35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38		35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 508	Компот из изюма	200		0,46	0,00	49,20		201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Компот из изюма		200	0,46	0,00	49,20		201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			23,25	29,46	111,92		803,40	0,18	0,00	16,31	0,05	0,00	5,02	97,18	357,85	78,88	6,14
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			25,22	36,38	127,79		935,41	0,21	0,00	24,35	0,06	0,00	7,21	115,52	416,11	96,42	6,83
<b>Полдник</b>																		
№ 112	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 563	Булочка ванильная	50		3,90	4,00	28,25		165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 563	Булочка ванильная		50	3,90	4,00	28,25		165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60		158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60		158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42
	<b>Итого (7-11 лет)</b>			9,70	9,40	59,65		370,00	0,16	0,00	11,40	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	<b>Итого (11 лет и старше)</b>			9,70	9,40	59,65		370,00	0,16	0,00	11,40	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	<b>Всего (7-11 лет)</b>			51,70	65,40	229,44		1 719,00	0,50	0,00	29,60	0,46	0,00	6,71	616,53	945,12	171,99	12,71
	<b>Всего (11 лет и старше)</b>			57,97	78,99	246,46		1 932,68	0,56	0,00	37,79	0,57	0,00	9,06	675,63	1 080,98	195,28	14,17