

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7**

***ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В 2024 ГОДУ***

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1 день	68,77	68,28	211,02	1734,03	0,88	56,03	0,34	11,60	1005,33	1196,25	227,33	10,92
2 день	224,07	67,13	236,90	1845,42	1,07	46,66	8,39	16,19	379,75	1052,08	318,56	26,38
3 день	61,61	73,87	226,38	1790,09	0,63	48,49	0,34	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
4 день	59,42	132,20	221,34	1739,55	0,71	81,10	0,34	11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
5 день	62,05	58,71	237,06	1726,95	0,79	80,04	0,35	9,31	561,94	918,10	314,12	13,85
6 день	48,42	51,74	209,90	1652,60	1,00	66,48	7,10	7,89	599,42	1055,20	225,16	14,80
7 день	68,42	72,20	219,52	1799,25	0,82	51,27	0,26	19,05	732,50	1111,60	244,65	11,43
8 день	78,87	71,93	197,47	1737,22	0,77	66,73	0,36	9,75	778,67	1121,94	907,30	37,22
9 день	54,76	45,06	249,61	1708,81	0,54	24,96	0,20	11,98	484,00	754,06	190,65	12,05
10 день	54,29	65,11	244,10	1786,22	0,56	23,90	0,46	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51
11 день	68,77	68,28	211,02	1734,03	0,88	56,03	0,34	11,60	1005,33	1196,25	227,33	10,92
12 день	224,07	67,13	236,90	1845,42	1,07	46,66	8,39	16,19	379,75	1052,08	318,56	26,38
13 день	61,61	73,87	226,38	1790,09	0,63	48,49	0,34	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
14 день	59,42	132,20	221,34	1739,55	0,71	81,10	0,34	11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
Итого	1194,55	1047,71	3148,94	24629,23	11,06	777,94	27,55	161,67	9387,71	14383,26	4044,72	223,54
Средняя	85,33	74,84	224,92	1759,23	0,79	55,57	1,97	11,55	670,55	1027,38	288,91	15,97

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
77,16	79,98	236,10	1 978,43	3,08	64,18	0,40	13,06	1 111,96	1 363,92	261,53	11,15
228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,17	50,53	8,41	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89
69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	54,11	0,38	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65
66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,78	112,12	0,38	15,06	563,02	1 011,69	229,85	11,75
67,72	70,14	266,64	1 970,71	0,91	82,38	0,39	11,52	609,49	1 035,83	362,23	15,49
54,67	61,52	226,92	1 920,80	1,13	78,94	8,50	10,26	661,02	1 195,80	254,41	17,29
79,05	81,93	233,25	1 984,35	0,88	53,60	0,31	20,69	824,48	1 258,92	265,30	12,26
84,85	81,47	214,90	1 916,52	0,84	76,05	0,40	12,26	814,65	1 203,14	1 080,33	46,37
60,46	61,89	286,47	2 031,05	0,63	33,16	0,23	17,56	561,19	864,08	221,95	13,45
60,88	78,22	262,95	2 004,30	0,62	28,29	0,57	8,08	690,82	1 117,50	209,29	14,89
77,16	79,98	236,10	1 978,43	3,08	64,18	0,40	13,06	1 111,96	1 363,92	261,53	11,15
228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,17	50,53	8,41	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89
69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	54,11	0,38	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65
66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,78	112,12	0,38	15,06	563,02	1 011,69	229,85	11,75
1290,51	1335,21	3428,63	27665,17	16,43	914,30	29,54	195,41	10359,53	16117,89	4633,79	248,63
92,18	95,37	244,90	1976,08	1,17	65,31	2,11	13,96	739,97	1151,28	330,99	17,76

День - первый

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 в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	итого (7-11 лет)			30,24	27,08	62,44	615,60	0,15	0,00	0,84	0,16	0,00	1,02	542,00	499,00	58,80	2,60
	итого (11 лет и старше)			37,14	33,65	73,01	744,60	0,18	0,00	0,94	0,19	0,00	1,25	618,33	592,67	69,80	3,07
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	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)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	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	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	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	104,40	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	70,50	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	70,50	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	103,00	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	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90	782,10	0,58	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41	897,50	2,74	0,00	50,64	0,13	0,00	10,13	217,30	533,65	149,90	6,68
Полдник																	
№ 112	Абрикосы	100		0,90	0,10	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 112	Абрикосы		100	0,90	0,10	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 572	Слойкас повидлом	50		3,91	5,25	30,08	183,33	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	183,33	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	106,00	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	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	Всего (7-11 лет)			68,77	68,28	211,02	1 734,03	0,881	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	1 005,33	1 196,25	227,33	10,92
	Всего (11 лет и старше)			77,16	79,98	236,10	1 978,43	3,08	0,00	64,18	0,40	0,00	13,06	1 111,96	1 363,92	261,53	11,15

День - второй

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 в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	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	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 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
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 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
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,26	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
	итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,31	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Обед																	
№ 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
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			203,88	32,39	96,44	888,42	0,72	0,04	26,40	8,08	0,00	13,63	136,55	696,58	217,06	21,14
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,77	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35
Полдник																	
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 555	Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок морковный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			224,07	67,13	236,90	1 845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1 052,08	318,56	26,38
	Всего (11 лет и старше)			228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89

День - третий

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-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		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 бутерброды с сыром		60	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"	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 260	Каша "Дружба"		250	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		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	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		3,60	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	3,60	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
	итого (7-11 лет)			17,25	27,66	72,24	606,58	0,17	0,00	2,58	0,20	0,00	0,90	428,90	388,30	71,34	2,02
	итого (11 лет и старше)			19,09	31,74	81,03	685,75	0,20	0,00	3,04	0,23	0,00	0,97	473,19	437,42	82,05	2,21
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 115	Икра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		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		250	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
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	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
№ 423	Капуста тушеная	180		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	7,40	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		2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		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	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
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	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	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			34,30	39,39	88,04	841,67	0,28	0,00	38,51	0,09	0,00	7,68	214,52	450,53	117,41	9,08
	итого (11 лет и старше)			40,22	46,81	93,42	953,87	0,30	0,00	43,67	0,10	0,00	8,62	239,52	519,93	133,01	10,22
Полдник																	
№ 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
№ 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		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		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08		1,40	0,04		0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08		1,40	0,04		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)			61,61	73,87	226,38	1 790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1 070,83	239,58	12,32
	Всего (11 лет и старше)			69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65

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 в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 323	Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80	318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
№ 323	Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73	424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	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
№ 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
	итого (7-11 лет)			25,25	32,66	63,22	618,20	0,20	0,00	11,10	0,24	0,00	1,61	299,80	383,56	59,00	1,86
	итого (11 лет и старше)			31,52	37,99	72,15	724,20	0,23	0,00	12,37	0,28	0,00	1,88	351,13	468,89	71,00	2,26
Обед																	
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 335	Суфле рыбное	100		16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 335	Суфле рыбное		100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 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
	итого (7-11 лет)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,38	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,42	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Ужин																	
№ 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
№ 589	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
№ 589	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
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			59,42	132,20	221,34	1 739,55	0,708		81,10	0,34		11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11 лет и старше)			66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,783		112,12	0,38		15,06	563,02	1 011,69	229,85	11,75

День - пятый

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 в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	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	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	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	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 258	Каша пшениная вязкая	150		6,54	9,65	27,84	224,25	0,13	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	0,17	0,00	1,36	0,08	0,00	0,24	138,00	209,33	55,40	1,45
№ 108	Хлеб пшеничный	20		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	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
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			14,96	18,71	85,58	570,25	0,20	0,00	1,22	0,19	0,00	0,90	150,50	267,00	55,35	3,31
	итого (11 лет и старше)			17,14	21,93	94,86	645,00	0,24	0,00	1,56	0,21	0,00	0,96	185,00	319,33	69,20	3,67
Обед																	
№ 17	Салат из свежих огурцов	60		0,42	6,06	1,20	61,20	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		100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	0,00	5,00	0,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	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	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	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	0,24	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	0,07	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	0,07	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	0,02	0,00	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	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	итого (7-11 лет)			32,54	30,10	106,78	819,70	0,43	0,00	17,42	0,08	0,00	7,33	123,94	418,90	207,77	8,73
	итого (11 лет и старше)			34,53	35,71	115,00	911,11	0,48	0,00	19,42	0,09	0,00	9,25	133,99	472,62	240,03	9,84
Полдник																	
№ 112	Клубника	100		0,80	0,40	7,50	41,00	0,03	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	0,03	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 564	Булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 564	Булочка домашняя		70	5,25	9,10	42,28	271,60	0,07	0,00	0,00	0,06	0,00	0,81	10,50	40,88	7,00	0,57
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			14,55	9,90	44,70	337,00	0,16	0,00	61,40	0,08	0,00	1,08	287,50	232,20	51,00	1,81
	итого (11 лет и старше)			16,05	12,50	56,78	414,60	0,18	0,00	61,40	0,10	0,00	1,31	290,50	243,88	53,00	1,97
	Всего (7-11 лет)			62,05	58,71	237,06	1 726,95	0,79	0,00	80,04	0,35	0,00	9,31	561,94	918,10	314,12	13,85
	Всего (11 лет и старше)			67,72	70,14	266,64	1 970,71	0,91	0,00	82,38	0,39	0,00	11,52	609,49	1 035,83	362,23	15,49

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-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,030	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		40	4,90	3,46	9,87	141,30	0,030	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200		7,16	9,40	28,80	228,40	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	285,50	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	104,80	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	104,80	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	81,00	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	81,00	0,040	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	итого (7-11 лет)			16,57	15,32	75,13	555,50	0,286	0,00	2,85	0,07	0,00	1,53	416,10	426,82	85,10	2,45
	итого (11 лет и старше)			18,36	17,67	82,33	612,60	0,328	0,00	3,23	0,08	0,00	1,67	455,30	478,32	99,00	2,76
Обед																	
№ 2	салат витаминный	60		0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0,00	9,24	0,00	0,00	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54
№ 2	салат витаминный		100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	0,00	15,40	0,00	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
№ 135	Солянка сборная мясная	250		2,30	4,25	15,13	152,50	0,090	0,00	2,37	0,04	0,00	0,80	30,00	120,50	19,75	1,92
№ 135	Солянка сборная мясная		300	2,76	5,10	18,16	183,00	0,108	0,00	2,84	0,05	0,00	0,96	36,00	144,60	23,70	2,30
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский	100		17,30	11,70	11,80	222,00	0,250	0,00	7,20	6,90	0,00	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
№ 399	Оладьи из печени по кунцевский		120	20,76	14,04	14,16	266,40	0,300	0,00	8,64	8,28	0,00	1,44	26,40	320,40	25,20	6,24
№ 426	Картофель отварной	180		3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 514	Компот из сушеного чернослива	200		0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
№ 514	Компот из сушеного чернослива		200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	итого (7-11 лет)			27,85	31,42	97,97	830,77	0,64	0,00	44,63	6,99	0,00	5,66	116,32	573,68	110,06	11,32
	итого (11 лет и старше)			32,21	38,65	107,59	960,87	0,72	0,00	52,70	8,38	0,00	7,90	138,72	662,78	125,41	13,10
Полдник																	
№ 112	Черешня	100		0,80	0,20	10,60	52,00	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
№ 112	Черешня		100	0,80	0,20	10,60	52,00	0,030	0,00	15,00	0,00	0,00	0,30	37,00	30,00	26,00	0,50
№ 579	Коржик молочный	40		2,70	4,80	26,20	159,33	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
№ 579	Коржик молочный		40	2,70	4,80	26,20	159,33	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,40	10,00	24,70	4,00	0,33
№ 518	Сок абрикосовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,020	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок абрикосовый		200	0,60	0,20	0,20	136,00	0,020	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			4,00	5,00	36,80	266,33	0,080	0,00	19,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,03
	итого (11 лет и старше)			4,10	5,20	37,00	347,33	0,080	0,00	23,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,43
	Всего (7-11 лет)			48,42	51,74	209,90	1 652,60	1,00	0,00	66,48	7,10	0,00	7,89	599,42	1 055,20	225,16	14,80
	Всего (11 лет и старше)			54,67	61,52	226,92	1 920,80	1,13	0,00	78,94	8,50	0,00	10,26	661,02	1 195,80	254,41	17,29

День - седьмой

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	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	35		3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		35	3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 499	Какао на сгущенном молоке	200		2,20	2,20	22,40	118,00	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
№ 499	Какао на сгущенном молоке		200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,020	0,00	0,20	0,01	0,00	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого (7-11 лет)			28,06	28,08	70,80	647,90	0,20	0,00	0,50	0,11	0,00	1,20	302,00	404,90	64,40	3,11
	итого (11 лет и старше)			34,96	34,65	81,37	776,90	0,24	0,00	0,60	0,14	0,00	1,43	378,33	498,57	75,40	3,58
Обед																	
№ 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
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80	106,25	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	106,25	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	147,00	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	176,40	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	178,00	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	204,70	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	103,00	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	103,00	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	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	30		2,28	0,24	14,76	70,50	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	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
	итого (7-11 лет)			29,26	34,82	89,52	784,35	0,42	0,00	42,17	0,08	0,00	16,75	150,50	466,70	128,25	6,92
	итого (11 лет и старше)			32,99	37,99	92,68	840,45	0,46	0,00	44,40	0,10	0,00	18,16	166,15	520,35	137,90	7,29
Полдник																	
№ 112	Виноград	100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,050	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	0,050	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 559	Булочка "Веснушка"	60		4,70	3,70	34,20	189,00	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 559	Булочка "Веснушка"		60	4,70	3,70	34,20	189,00	0,060	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	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	106,00	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	367,00	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	367,00	0,190	0,00	8,60	0,07	0,00	1,10	280,00	240,00	52,00	1,40
	Всего (7-11 лет)			68,42	72,20	219,52	1 799,25	0,817	0,00	51,27	0,26	0,00	19,05	732,50	1 111,60	244,65	11,43
	Всего (11 лет и старше)			79,05	81,93	233,25	1 984,35	0,882	0,00	53,60	0,31	0,00	20,69	824,48	1 258,92	265,30	12,26

День - восьмой

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 в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 91	Бутерброды с сыром	35		5,00	8,10	7,40	123,00	0,020	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 91	Бутерброды с сыром		35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,020	0,00	0,01	0,06	0,00	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№ 316	Запеканка рисовая с творогом	150		8,60	8,40	37,70	261,00	0,050	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	53,00	133,00	25,00
№ 316	Запеканка рисовая с творогом		200	11,47	11,20	50,27	348,00	0,067	0,00	0,00	0,13	0,13	0,00	0,53	70,67	177,33	33,33
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	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	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 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
	итого (7-11 лет)			18,29	19,79	71,28	515,40	0,13	0,00	1,31	0,18	0,10	0,63	267,20	259,56	159,60	25,64
	итого (11 лет и старше)			21,16	22,59	83,85	602,40	0,15	0,00	1,31	0,21	0,13	0,63	267,33	277,23	203,93	33,97
Обед																	
№ 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
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 150	Суп картофельный с рыбой	250		9,85	4,83	15,20	143,50	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		300	11,82	5,80	18,24	172,20	0,216	0,00	14,54	0,05	0,00	0,42	51,90	222,24	704,40	1,89
№ 357	Мясо отварное	100		27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 357	Мясо отварное		100	27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	13,00	214,00	27,00	3,50
№ 423	Капуста тушеная	180		6,66	6,48	7,02	113,40	0,070	0,00	30,60	0,05	0,00	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
№ 423	Капуста тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,078	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 507	Компот из свежей вишни	200		0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№ 507	Компот из свежей вишни		200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	итого (7-11 лет)			48,88	41,60	69,14	846,77	0,43	0,00	54,02	0,09	0,00	7,83	234,57	614,38	703,71	10,19
	итого (11 лет и старше)			51,99	48,33	74,01	939,07	0,48	0,00	63,34	0,10	0,00	10,34	270,42	677,92	832,41	11,01
Полдник																	
№ 112	Персики	100		0,80	0,30	9,60	49,00	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50
№ 112	Персики		100	0,80	0,30	9,60	49,00	0,060	0,00	10,00	0,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50
№ 646	Бантики с корицей	60		5,10	5,25	39,45	226,05	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69
№ 646	Бантики с корицей		60	5,10	5,25	39,45	226,05	0,060	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69
№ 516	Кефир	200		5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			11,70	10,55	57,05	375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	итого (11 лет и старше)			11,70	10,55	57,05	375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	Всего (7-11 лет)			78,87	71,93	197,47	1 737,22	0,765	0,00	66,73	0,36	0,10	9,75	778,67	1 121,94	907,30	37,22
	Всего (11 лет и старше)			84,85	81,47	214,90	1 916,52	0,836	0,00	76,05	0,40	0,13	12,26	814,65	1 203,14	1 080,33	46,37

День - девятый

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 в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		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 бутерброды с сыром		60	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
№ 250	Каша манная вязкая	180		6,97	10,64	31,99	251,46	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	9,68	14,78	44,43	349,25	0,10	0,00	1,76	0,10	0,00	0,94	175,69	170,42	28,75	0,69
№ 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	0,00	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	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	итого (7-11 лет)			15,96	24,93	72,27	576,86	0,13	0,00	4,17	0,18	0,00	1,51	331,50	283,26	39,30	1,64
	итого (11 лет и старше)			18,67	29,06	84,71	674,65	0,16	0,00	4,66	0,21	0,00	1,78	380,69	330,98	47,35	1,83
Обед																	
№ 76	Винегрет овощной	60		0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	0,00	5,04	0,00	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
№ 76	Винегрет овощной		150	1,95	16,20	10,20	195,00	0,06	0,00	12,60	0,00	0,00	6,90	34,50	60,00	27,00	1,20
№ 155	Суп с крупой	250		1,60	5,08	17,12	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		300	1,92	6,09	20,54	144,30	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	2,82	9,00	49,80	18,30	0,42
№ 345	Котлеты рыбные	120		16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 345	Котлеты рыбные		120	16,60	2,52	11,52	135,60	0,080	0,00	0,48	0,02	0,00	1,20	42,00	192,00	34,50	0,90
№ 291	Макаронные изделия отварные	200		7,54	0,90	38,72	193,20	0,08		0,02	0,00		1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 291	Макаронные изделия отварные		200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08		0,02	0,00		1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	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	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	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	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	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	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			33,30	15,70	126,56	777,15	0,32	0,00	6,79	0,02	0,00	8,67	118,90	406,80	101,35	6,17
	итого (11 лет и старше)			34,79	26,43	136,10	918,20	0,36	0,00	14,50	0,02	0,00	13,28	141,10	451,10	120,60	6,96
Полдник																	
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 590	Печенье сахарное	40		3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
№ 590	Печенье сахарное		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,02	0,02	92,00	0,02	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	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	итого (7-11 лет)			5,50	4,44	50,78	354,80	0,09	0,00	14,00	0,00	0,00	1,80	33,60	64,00	50,00	4,24
	итого (11 лет и старше)			7,00	6,40	65,66	438,20	0,11	0,00	14,00	0,00	0,00	2,50	39,40	82,00	54,00	4,66
	Всего (7-11 лет)			54,76	45,06	249,61	1 708,81	0,54	0,00	24,96	0,20	0,00	11,98	484,00	754,06	190,65	12,05
	Всего (11 лет и старше)			60,46	61,89	286,47	2 031,05	0,63	0,00	33,16	0,23	0,00	17,56	561,19	864,08	221,95	13,45

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, 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 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
№ 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	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
№ 301	Омлет натуральный		200	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	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
№ 496	Какао с молоком	200		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	3,60	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
	итого (7-11 лет)			19,12	26,69	60,44	558,70	0,16	0,00	1,89	0,34	0,00	0,99	256,80	369,86	51,36	3,81
	итого (11 лет и старше)			23,42	33,35	61,59	640,37	0,19	0,00	2,04	0,44	0,00	1,15	297,57	446,86	57,51	4,58
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	60		1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,00	4,20	0,00	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
№ 115	Икра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
№ 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	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		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	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
№ 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
	итого (7-11 лет)			25,47	29,03	124,01	857,52	0,23	0,00	10,61	0,05	0,00	4,52	109,02	391,78	90,84	6,88
	итого (11 лет и старше)			27,76	35,47	141,71	993,93	0,27	0,00	14,85	0,06	0,00	6,15	129,75	448,84	109,78	7,49
Полдник																	
№ 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	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			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
	итого (11 лет и старше)			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
	Всего (7-11 лет)			54,29	65,11	244,10	1 786,22	0,56	0,00	23,90	0,46	0,00	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51
	Всего (11 лет и старше)			60,88	78,22	262,95	2 004,30	0,62	0,00	28,29	0,57	0,00	8,08	690,82	1 117,50	209,29	14,89

День - одиннадцатый

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 в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	итого (7-11 лет)			30,24	27,08	62,44	615,60	0,15	0,00	0,84	0,16	0,00	1,02	542,00	499,00	58,80	2,60
	итого (11 лет и старше)			37,14	33,65	73,01	744,60	0,18	0,00	0,94	0,19	0,00	1,25	618,33	592,67	69,80	3,07
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	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)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	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	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	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	104,40	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	70,50	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	70,50	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	103,00	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	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90	782,10	0,58	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41	897,50	2,74	0,00	50,64	0,13	0,00	10,13	217,30	533,65	149,90	6,68
Полдник																	
№ 112	Абрикосы	100		0,90	0,10	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 112	Абрикосы		100	0,90	0,10	9,00	47,00	0,030	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	28,00	26,00	8,00	0,70
№ 572	Слойкас повидлом	50		3,91	5,25	30,08	183,33	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	183,33	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	106,00	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	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,16	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	Всего (7-11 лет)			68,77	68,28	211,02	1 734,03	0,881	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	1 005,33	1 196,25	227,33	10,92
	Всего (11 лет и старше)			77,16	79,98	236,10	1 978,43	3,08	0,00	64,18	0,40	0,00	13,06	1 111,96	1 363,92	261,53	11,15

День - двенадцатый

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 в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	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	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 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
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 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
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,26	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
	итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,31	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Обед																	
№ 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
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			203,88	32,39	96,44	888,42	0,72	0,04	26,40	8,08	0,00	13,63	136,55	696,58	217,06	21,14
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,77	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35
Полдник																	
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 555	Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок морковный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок морковный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	Всего (7-11 лет)			224,07	67,13	236,90	1 845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1 052,08	318,56	26,38
	Всего (11 лет и старше)			228,03	75,62	254,49	2 007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1 156,36	362,87	27,89

День - тринадцатый

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-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	60		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 бутерброды с сыром		60	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"	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,07	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 260	Каша "Дружба"		250	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		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	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		3,60	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	3,60	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
	итого (7-11 лет)			17,25	27,66	72,24	606,58	0,17	0,00	2,58	0,20	0,00	0,90	428,90	388,30	71,34	2,02
	итого (11 лет и старше)			19,09	31,74	81,03	685,75	0,20	0,00	3,04	0,23	0,00	0,97	473,19	437,42	82,05	2,21
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 115	Икра кабачковая		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
№ 156	Суп-лапша домашняя	250		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		250	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
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№ 362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	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
№ 423	Капуста тушеная	180		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	7,40	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		2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		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	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
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	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	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			34,30	39,39	88,04	841,67	0,28	0,00	38,51	0,09	0,00	7,68	214,52	450,53	117,41	9,08
	итого (11 лет и старше)			40,22	46,81	93,42	953,87	0,30	0,00	43,67	0,10	0,00	8,62	239,52	519,93	133,01	10,22
Полдник																	
№ 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
№ 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		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		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08		1,40	0,04		0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08		1,40	0,04		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)			61,61	73,87	226,38	1 790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1 070,83	239,58	12,32
	Всего (11 лет и старше)			69,37	85,38	240,54	1 981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1 189,34	265,89	13,65

День - четырнадцать

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-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом и петрушкой		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 323	Сырники из творога с морковью	150		18,80	16,00	26,80	318,00	0,110	0,00	3,80	0,12	0,00	0,80	154,00	256,00	36,00	1,20
№ 323	Сырники из творога с морковью		200	25,07	21,33	35,73	424,00	0,147	0,00	5,07	0,16	0,00	1,07	205,33	341,33	48,00	1,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	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
№ 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
	итого (7-11 лет)			25,25	32,66	63,22	618,20	0,20	0,00	11,10	0,24	0,00	1,61	299,80	383,56	59,00	1,86
	итого (11 лет и старше)			31,52	37,99	72,15	724,20	0,23	0,00	12,37	0,28	0,00	1,88	351,13	468,89	71,00	2,26
Обед																	
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
№ 21	Салат из свежих помидоров с перцем		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,075	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 335	Суфле рыбное	100		16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 335	Суфле рыбное		100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 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
	итого (7-11 лет)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,38	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,42	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Ужин																	
№ 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
№ 589	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
№ 589	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
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			59,42	132,20	221,34	1 739,55	0,708		81,10	0,34		11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11 лет и старше)			66,88	209,04	237,62	1 951,05	0,783		112,12	0,38		15,06	563,02	1 011,69	229,85	11,75