

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования Люторичский»
(МКОУ «Центр образования Люторичский»)

д. 234а, село Люторичи, Узловский район, Тульская область, 301627
(48731)9-28-30
е-mail: lutotich.uzl@tularegion.org



УТВЕРЖДАЮ

Н. В. Хрунова

Приказ от 09.03.2021 г. № 16-д

Примерное десятидневное меню питания учащихся МКОУ «Центр образования Люторичский» для весеннего лагеря

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	Мg	Fe
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
Итого	630.49	943.27	2050.54	18487.41	11.13		852.24	23.65		109.46	7326.69	10717.04	2617.65	175.24
Средняя	63.05	94.33	227.84	1848.74	1.11		85.22	2.37		10.95	732.67	1071.70	261.77	17.52

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	Мg	Fe
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
Итого	685.95	1,018.09	2,449.56	20,047.64	14.24	0.04	900.56	24.83	0.00	119.02	7,952.61	11,873.19	2,993.04	189.37
Средняя	68.59	101.81	244.96	2,004.76	1.42	0.00	90.06	2.48	0.00	11.90	795.26	1,187.32	299.30	18.94

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-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 90	Бутерброды с сыром	45		6.70	9.50	9.90	153.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.40	185.00	132.00	13.00	0.40
№ 90	Бутерброды с сыром		45	6.70	9.50	9.90	153.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.40	185.00	132.00	13.00	0.40
№313	Запеканка из творога	150		24.00	25.20	23.90	425.00	0.070	0.00	0.60	0.20	0.00	0.70	297.00	347.00	38.00	1.00
№313	Запеканка из творога		200	32.00	33.59	31.86	566.67	0.093	0.00	0.80	0.27	0.00	0.93	395.90	462.55	50.65	1.33
№ 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
№ 112	Апельсин	300		2.70	0.60	24.30	129.00	0.120	0.00	180.00	0.00	0.00	0.60	102.00	69.00	39.00	0.90
№ 112	Апельсин		300	2.70	0.60	24.30	129.00	0.120	0.00	180.00	0.00	0.00	0.60	102.00	69.00	39.00	0.90
	итого (7-11 лет)			33.50	35.30	73.10	767.00	0.220	0.00	180.70	0.98	0.00	1.70	595.00	519.00	88.00	2.60
	итого (11 лет и старше)			41.05	43.69	81.06	908.67	0.243	0.00	180.70	0.35	0.00	1.93	693.00	634.00	103.65	2.93
Обед																	
№ 57	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100		1.60	6.40	13.70	119.00	0.020	0.00	4.80	0.00	0.00	2.80	39.00	48.00	23.00	1.40
№ 57	Салат из свеклы с курагой и изюмом		100	1.60	6.40	13.70	119.00	0.02	0.00	4.80	0.00	0.00	2.80	39.00	48.00	23.00	1.40
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250		1.75	4.97	7.75	83.00	0.060	0.00	18.50	0.00	0.00	2.40	34.00	47.50	22.20	0.80
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем		250	1.75	4.97	7.75	83.00	0.06	0.00	18.50	0.00	0.00	2.40	34.00	47.50	22.20	0.80
№404	Птица отварная	70		16.50	11.40	0.40	170.00	0.040	0.00	3.30	0.02	0.00	0.40	25.00	111.00	16.00	1.10
№404	Птица отварная		70	16.50	11.40	0.40	170.00	0.04	0.00	3.30	0.02	0.00	0.40	25.00	111.00	16.00	1.10
№ 426	Картофель отварной	200		3.80	9.80	25.40	204.00	2.00	0.00	27.80	0.06	0.00	0.20	22.00	104.00	40.00	0.16
№ 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	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
№ 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
№ 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)			27.91	33.49	92.39	783.40	2.240	0.00	57.70	0.08	0.00	6.70	152.00	319.30	134.40	7.00
	итого (11 лет и старше)			28.48	34.96	96.20	841.00	2.540	0.00	61.87	0.09	0.00	6.77	155.30	427.90	140.40	7.02
Полдник																	
№ 572	Слойка с 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	Слойка с 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)			9.71	10.25	40.40	289.30	1.300	0.00	2.60	0.08	0.00	0.58	248.33	211.60	33.83	0.70
	итого (11 лет и старше)			9.71	10.25	40.40	289.30	1.300	0.00	2.60	0.08	0.00	0.58	248.33	211.60	33.83	0.70
	Всего (7-11 лет)			71.12	79.04	205.89	1,839.70	3.760	0.00	241.00	1.14	0.00	8.98	995.33	1,049.90	168.23	10.30
	Всего (11 лет и старше)			79.24	88.90	217.66	2,038.97	4.083	0.00	245.17	0.52	0.00	9.28	1,096.63	1,273.50	277.88	10.65

День - второй

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 94	Бутерброды с маслом	35		1.40	14.50	8.75	171.50	0.023	0.00	0.00	0.10	0.00	0.35	5.80	15.20	2.30	0.23
№ 94	Бутерброды с маслом		35	1.40	14.50	8.75	171.50	0.023	0.00	0.00	0.10	0.00	0.35	5.80	15.20	2.30	0.23
№ 268	Каша рисовая молочная жидкая	200		6.52	8.64	32.40	229.36	0.064	0.00	1.52	0.06	0.00	0.18	143.36	151.76	31.60	0.44
№ 268	Каша рисовая молочная жидкая		250	6.90	10.80	40.50	286.70	0.080	0.00	1.90	0.07	0.00	0.22	179.20	189.70	39.50	0.55
№ 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
№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
№ 112	Яблоко	250		1.00	1.00	24.50	117.50	0.075	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
№ 112	Яблоко		250	1.00	1.00	24.50	117.50	0.075	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
	итого (7-11 лет)			13.61	27.43	91.83	649.76	0.222	0.00	27.82	0.18	0.00	1.36	318.96	302.02	73.00	6.51
	итого (11 лет и старше)			13.99	29.59	99.93	707.10	0.238	0.00	28.20	0.19	0.00	1.40	354.80	339.96	80.90	6.62
Обед																	
№ 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
№ 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
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2.70	2.85	18.80	111.25	0.105	0.00	8.25	0.00	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2.70	2.85	18.80	111.25	0.105	0.00	5.25	0.00	0.00	1.37	15.25	63.50	24.00	0.95
№ 357	Мясо отварное	120		32.64	23.28	0.00	339.6	0.060	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	15.60	256.80	32.40	4.20
№357	Мясо отварное		120	32.64	23.28	0.00	339.60	0.060	0.00	0.00	0.00	0.00	0.84	15.60	256.80	32.40	4.20
№ 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
№ 423	Капуста тушеная		230	8.51	8.28	8.97	144.90	0.09	0.00	39.10	0.07	0.00	1.61	140.30	126.50	55.20	2.30
№ 109	Хлеб ржаной	40		2.00	0.24	6.68	34.80	0.035	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	7.00	31.60	9.40	0.78
№ 109	Хлеб ржаной		40	2.00	0.24	6.68	34.80	0.035	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	7.00	31.60	9.40	0.78
№ 512	Компот из сухофруктов	200		0.30	0.00	20.10	81.00	0.000	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.06
№ 512	Компот из сухофруктов		200	0.30	0.00	20.10	81.00	0.000	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	10.00	6.00	3.00	0.06
	итого (7-11 лет)			45.74	43.67	55.38	794.65	0.310	0.00	48.05	0.00	0.00	8.59	187.85	500.90	129.80	8.49
	итого (11 лет и старше)			46.85	44.75	56.55	813.55	0.322	0.00	50.15	0.07	0.00	8.80	206.15	517.40	137.00	8.79
Полдник																	
№646	Бантики с корицей	60		5.10	5.25	29.76	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	29.76	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)			10.90	10.25	37.76	326.05	0.140	0.00	1.40	0.09	0.00	0.69	256.90	228.00	34.99	0.89
	итого (11 лет и старше)			10.90	10.25	37.76	326.05	0.140	0.00	1.40	0.09	0.00	0.69	256.90	228.00	34.99	0.89
	Всего (7-11 лет)			70.25	81.35	184.97	1,770.46	0.672	0.00	77.27	0.27	0.00	10.64	763.71	1,030.92	237.79	15.89
	Всего (11 лет и старше)			71.74	84.59	194.24	1,846.70	0.700	0.00	79.75	0.35	0.00	10.89	817.85	1,085.36	252.89	16.30

День - третий

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	Ca	P	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"	200		5.26	11.66	25.11	226.20	0.08	0.00	1.31	0.08	0.00	0.20	126.55	140.34	30.60	0.55
№ 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)			17.78	28.82	74.75	629.20	0.18	0.00	2.71	0.21	0.00	0.92	441.55	402.34	74.40	2.07
	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																	
№ 106	Помидоры натуральные	100		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	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
№150	Суп картофельный с рыбой	250		9.85	4.80	15.15	143.50	0.18	0.00	12.10	0.05	0.00	0.35	43.25	185.25	57.00	15.75
№150	Суп картофельный с рыбой		300	11.82	5.76	18.18	172.20	0.22	0.00	14.52	0.06	0.00	0.42	51.90	222.30	68.40	18.90
№398	Печень говяжья по-строгановски	110		18.00	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		130	21.27	16.31	5.08	251.73	0.340	0.00	10.04	9.50	0.00	6.38	27.18	373.45	21.27	7.92
№ 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	40		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		40	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
№ 514	Компот из кураги	200		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 кураги		200	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)			40.00	27.09	99.41	801.35	0.78	0.00	47.60	8.13	0.00	7.75	117.50	777.50	245.70	30.18
	итого (11 лет и старше)			46.95	32.13	110.64	919.39	0.90	0.00	51.56	9.61	0.00	8.92	133.18	912.53	287.43	35.45
Полдник																	
№ 112	Яблоко	250		1.00	1.00	24.50	117.50	0.075	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
№ 112	Яблоко		250	1.00	1.00	24.50	117.50	0.075	0.00	25.00	0.00	0.00	0.50	40.00	27.50	22.50	5.50
№ 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	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)			10.46	5.46	75.20	387.34	0.21	0.00	26.40	0.05	0.00	1.25	287.50	237.50	56.33	6.12
	итого (11 лет и старше)			10.46	7.22	75.20	387.34	0.21	0.00	26.40	0.05	0.00	1.25	287.50	237.50	56.33	6.12
	Всего (7-11 лет)			68.24	61.37	249.36	1,817.89	1.16	0.00	76.71	8.39	0.00	9.92	846.55	1,417.34	376.43	38.37
	Всего (11 лет и старше)			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

День - четвертый

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
Завтрак																	
№ 97	Закрытые 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	Закрытые 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
	итого (7-11 лет)			16.79	22.80	49.72	609.00	0.26	0.00	4.34	0.17	0.00	0.99	349.60	353.56	61.60	1.26
	итого (11 лет и старше)			18.74	24.93	52.08	679.90	0.30	0.00	4.70	0.18	0.00	1.03	385.75	401.81	72.35	2.64
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
№ 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, тушеная 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, тушеная 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
	итого (7-11 лет)			29.80	24.06	115.81	794.35	0.316	0.00	22.17	0.01	0.00	13.81	107.00	410.20	111.55	6.31
	итого (11 лет и старше)			31.21	24.22	123.10	830.57	0.327	0.00	23.47	0.01	0.00	14.00	108.42	419.12	113.57	6.50
Полдник																	
№ 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
	итого (7-11 лет)			12.25	11.07	126.92	749.00	0.200	0.00	29.00	0.01	0.00	4.50	63.00	160.00	125.00	6.40
	итого (11 лет и старше)			12.25	11.07	126.92	749.00	0.200	0.00	29.00	0.01	0.00	4.50	63.00	160.00	125.00	6.40
	Всего (7-11 лет)			58.84	57.93	292.45	2,152.35	0.766	0.00	55.51	0.19	0.00	19.30	519.00	923.76	298.15	13.97
	Всего (11 лет и старше)			62.20	60.22	302.10	2,259.47	0.827	0.00	56.17	0.20	0.00	19.53	557.17	980.93	310.92	15.54

День - пятый

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№90	Бутерброды с сыром	50		7.40	10.50	11.00	170.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.44	205.50	146.60	14.40	0.44
№90	Бутерброды с сыром		50	7.40	10.50	11.00	170.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.44	205.50	146.60	14.40	0.44
№ 258	Каша пшеничная 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 пшеничная 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	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
№ 493	Кофейный напиток	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	Кофейный напиток		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
№112	Груша	300		1.20	0.90	30.90	141.00	0.060	0.00	15.00	0.00	0.00	1.20	57.00	48.00	36.00	6.90
№112	Груша		300	1.20	0.90	30.90	141.00	0.060	0.00	15.00	0.00	0.00	1.20	57.00	48.00	36.00	6.90
	итого (7-11 лет)			21.86	25.81	94.88	705.25	0.270	0.00	16.30	0.24	0.00	2.24	403.00	444.60	100.75	9.95
	итого (11 лет и старше)			24.04	29.03	104.16	780.00	0.313	0.00	16.46	0.26	0.00	2.30	437.50	437.50	114.60	10.31
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0.80	10.10	2.10	102.00	0.050	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		100	0.80	10.10	2.10	102.00	0.050	0.00	7.00	0.00	0.00	4.60	30.00	31.00	13.00	0.60
№128	Борщ с капустой и картофелем	250		1.80	5.00	10.65	95.00	0.047	0.00	10.30	0.00	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.20
№128	Борщ с капустой и картофелем		250	1.80	5.00	10.65	95.00	0.047	0.00	10.30	0.00	0.00	2.40	34.50	53.00	26.25	1.20
№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	0.207	0.00	0.00	0.04	0.00	0.62	14.25	202.65	135.30	4.55
№ 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
№ 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
№514	Компот из кураги	200		0.50	0.20	32.40	133.00	0.000	0.00	2.00	0.00	0.00	0.20	16.00	16.00	6.00	1.50
№514	Компот из кураги		200	0.50	0.20	32.40	133.00	0.000	0.00	2.00	0.00	0.00	0.20	16.00	16.00	6.00	1.50
	итого (7-11 лет)			29.25	37.13	99.69	844.65	0.394	0.00	21.60	0.07	0.00	9.28	142.75	455.85	215.35	10.41
	итого (11 лет и старше)			29.25	37.13	99.69	844.65	0.394	0.00	21.60	0.07	0.00	9.28	142.75	455.85	215.35	10.41
Полдник																	
№ 112	Мандарин	250		2.00	0.50	18.75	95.00	0.150	0.00	95.00	0.00	0.00	0.50	87.50	42.50	27.50	0.25
№ 112	Мандарин		250	2.00	0.50	18.75	95.00	0.150	0.00	95.00	0.00	0.00	0.50	87.50	42.50	27.50	0.25
№ 516	Йогурт	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	Йогурт		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	Булочка 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	Булочка 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
	итого (7-11 лет)			15.75	10.00	55.95	391.00	0.280	0.00	96.40	0.08	0.00	1.08	335.00	251.70	60.50	0.86
	итого (11 лет и старше)			15.75	10.00	55.95	391.00	0.280	0.00	96.40	0.08	0.00	1.80	335.00	251.70	60.50	0.86
	Всего (7-11 лет)			66.86	72.94	250.52	1,940.90	0.944	0.00	132.30	0.39	0.00	12.60	880.75	1,152.15	376.60	21.22
	Всего (11 лет и старше)			73.02	79.98	267.90	2,098.26	1.031	0.00	132.84	0.41	0.00	12.86	923.76	1,260.01	420.17	22.66

День - шестой

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
Завтрак																
№ 97	Бутерброды с сыром	45		6.70	9.50	9.90	153.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.40	185.00	132.00	13.00
№ 97	Бутерброды с сыром		45	6.70	9.50	9.90	153.00	0.030	0.00	0.10	0.08	0.00	0.40	185.00	132.00	13.00
№325	Вареники ленивые	180		25.46	19.37	24.60	374.57	0.077	0.00	0.34	0.17	0.00	0.86	160.29	257.14	27.43
№325	Вареники ленивые		200	28.29	21.52	27.33	416.19	0.086	0.00	0.38	0.19	0.00	0.95	178.10	285.71	30.48
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			35.82	30.95	60.32	664.07	0.137	0.00	0.84	0.26	0.00	1.37	476.29	482.64	54.83
	итого (11 лет и старше)			38.65	33.10	63.05	705.69	0.146	0.00	0.88	0.28	0.00	1.46	494.10	511.21	57.88
Обед																
№ 17	Салат из свежих огурцов	100		0.70	10.10	2.00	102.00	0.033	0.00	5.00	0.00	0.00	4.50	18.00	33.00	13.00
№ 17	Салат из свежих огурцов		150	1.05	15.15	3.00	153.00	0.05	0.00	7.50	0.00	0.00	6.75	27.00	49.50	19.50
№ 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
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		300	2.76	5.10	18.12	129.60	0.23	0.00	10.40	0.04	0.00	0.26	22.80	78.90	30.60
№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
№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
№ 426	Картофель отварной	180		3.40	8.80	22.80	183.60	0.18	0.00	25.02	0.05	0.00	0.18	19.80	93.60	36.00
№ 426	Картофель отварной		230	4.37	11.27	29.21	234.60	0.230	0.00	31.97	0.07	0.00	0.23	25.30	119.60	46.00
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			26.10	27.23	95.42	724.90	0.579	0.00	41.19	0.10	0.00	8.00	126.60	413.85	119.30
	итого (11 лет и старше)			27.31	33.98	109.31	851.50	2.750	0.00	50.14	0.12	0.00	10.13	146.30	484.65	143.90
Полдник																
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			10.11	10.55	49.98	336.33	0.150	0.00	7.60	0.08	0.00	0.98	267.30	227.60	45.83
	итого (11 лет и старше)			10.11	10.35	49.98	336.33	0.150	0.00	7.60	0.08	0.00	0.98	267.30	227.60	45.83
	Всего (7-11 лет)			72.03	68.73	205.72	1,725.30	0.866	0.00	49.63	0.44	0.00	11.05	810.19	1,124.09	219.96
	Всего (11 лет и старше)			76.07	77.43	222.05	1,893.52	3.046	0.00	58.62	0.48	0.00	12.57	907.70	1,223.46	247.61

Fe
0.40
0.40
0.86
0.95
0.22
0.22
1.00
1.00
2.17
2.26
0.50
0.75
0.92
1.10
0.50
0.50
1.44
0.18
1.56
2.34
0.34
0.34
1.20
1.20
6.26
6.41
2.30
2.30
0.50
0.50
0.20
0.20
3.00
3.00
11.43
11.67

День - седьмой

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,	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
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
№ 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
№ 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	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	0.260	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	0.308	0.00	4.63	0.28	0.00	1.02	226.95	352.25	66.55	3.42
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	80		1.52	7.12	6.16	95.20	0.016	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	0.020	0.00	7.00	0.00	0.00	3.10	41.00	37.00	15.00	0.70
№ 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
№ 412	Шницель из курицы	120		17.80	12.86	11.14	226.29	0.020	0.00	1.03	0.05	0.00	0.51	44.57	113.14	22.29	1.37
№ 412	Шницель из курицы		120	17.80	12.86	11.14	226.29	0.020	0.00	1.03	0.05	0.00	0.51	44.57	113.14	22.29	1.37
№ 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		2.00	0.24	6.68	34.80	0.035	0.00	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	34.80	0.035	0.00	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	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
№ 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)			34.05	28.28	102.15	867.84	0.408	0.04	17.53	0.09	0.00	6.61	155.44	467.74	213.04	15.16
	итого (11 лет и старше)			36.14	31.63	111.10	942.25	0.453	0.04	18.93	0.10	0.00	7.35	166.49	515.67	243.10	16.20
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)			54.24	63.02	242.61	1,824.84	0.758	0.04	37.79	0.40	0.00	9.17	398.64	823.24	314.54	20.40
	Всего (11 лет и старше)			58.18	68.24	260.69	1,959.97	0.851	0.04	39.56	0.42	0.00	9.95	445.84	919.42	355.35	21.74

День - восьмой

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 в-ва, мг			
		7-11	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"	200		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	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)			17.78	28.83	74.75	629.20	0.18	0.00	2.71	0.21	0.00	0.92	441.56	402.33	74.40	2.08
	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																	
№ 106	Помидоры натуральные	100		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	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		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	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		24.00	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	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		6.66	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		2.00	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	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		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	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		0.50	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	0.50	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
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	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 - 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			калорийность, 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
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
№ 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
№ 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
№ 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)			30.05	38.46	66.52	711.20	0.17	0.00	7.60	0.26	0.00	1.61	347.80	432.56	54.00	1.66
	итого (11 лет и старше)			37.92	45.72	76.55	848.20	0.19	0.00	7.70	0.30	0.00	1.88	415.13	534.23	64.33	1.99
Обед																	
№ 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
№ 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
№ 344	Зразы рыбные	100		11.40	3.40	10.60	119.00	0.050	0.00	0.90	0.03	0.00	0.90	26.00	169.00	23.00	0.60
№ 344	Зразы рыбные		100	11.40	3.40	10.60	119.00	0.050	0.00	0.90	0.03	0.00	0.90	26.00	169.00	23.00	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
	итого (7-11 лет)			24.08	22.68	119.68	776.45	0.231	0.00	23.15	0.07	0.00	7.57	97.48	418.64	106.55	4.71
	итого (11 лет и старше)			25.33	28.54	129.31	872.90	0.243	0.00	29.90	0.07	0.00	9.88	113.64	453.60	117.90	5.21
Полдник																	
№ 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)			58.88	63.98	234.20	1,837.15	0.529	0.00	43.75	0.33	0.00	10.78	505.78	892.20	177.05	9.67
	Всего (11 лет и старше)			68.00	77.11	253.86	2,070.60	0.568	0.00	50.60	0.38	0.00	13.36	589.27	1,028.83	198.73	10.50

День - десятый

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 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		7.35	5.19	14.81	211.95	0.045	0.00	0.01	0.01	0.00	0.45	187.05	139.05	13.95	0.50
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		60	7.35	5.19	14.81	211.95	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	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	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
№ 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)			17.50	16.48	69.79	573.75	0.277	0.00	2.85	0.07	0.00	1.32	474.65	455.61	87.15	2.38
	итого (11 лет и старше)			19.29	18.83	76.99	630.85	0.319	0.00	3.24	0.09	0.00	1.46	513.85	507.11	101.05	2.69
Обед																	
№ 106	Помидоры натуральные	60		0.66	0.12	2.28	14.40	0.04	0.00	15.00	0.00	0.00	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
№ 106	Помидоры натуральные		100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.060	0.00	25.00	0.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
№ 135	Солянка сборная мясная	200		1.84	3.40	12.10	122.00	0.07	0.00	1.90	0.03	0.00	0.64	24.00	96.40	15.80	1.54
№ 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
№ 401	Печень тушенная в соусе	100		26.00	15.40	11.00	288.00	0.380	0.00	20.00	11.60	0.00	1.60	50.00	454.00	26.00	9.60
№ 401	Печень тушенная в соусе		100	26.00	15.40	11.00	288.00	0.38	0.00	20.00	11.60	0.00	1.60	50.00	454.00	26.00	9.60
№ 196	Рагу из овощей с кабачками	150		2.78	8.03	12.60	133.50	0.07	0.00	10.65	0.02	0.00	2.93	38.25	65.25	23.25	0.83
№ 196	Рагу из овощей с кабачками		200	3.70	10.70	16.80	178.00	0.09	0.00	14.20	0.02	0.00	3.90	51.00	87.00	31.00	1.10
№ 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	0.070	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
№ 508	Компот из изюма	200		0.46	0.00	49.20	201.00	0.000	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	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.50	0.00	0.00	1.50
	итого (7-11 лет)			22.26	300.19	99.76	875.50	0.646	0.00	47.55	11.65	0.00	6.77	164.19	707.45	98.65	15.78
	итого (11 лет и старше)			24.08	303.79	108.51	960.10	0.710	0.00	61.57	11.66	0.00	8.18	188.54	763.70	118.35	16.80
Полдник																	
№ 112	Яблоко	100		0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	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	0.030	0.00	10.00	0.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 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		1.00	0.00	0.00	110.00	0.040	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.40
№ 518	Сок абрикосовый		200	1.00	0.00	0.00	110.00	0.040	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	0.40
	итого (7-11 лет)			4.10	5.20	36.00	316.33	0.100	0.00	18.00	0.04	0.00	0.60	66.00	35.70	13.00	2.93
	итого (11 лет и старше)			4.10	5.20	36.00	316.33	0.100	0.00	18.00	0.04	0.00	0.60	66.00	35.70	13.00	2.93
	Всего (7-11 лет)			43.86	321.86	205.55	1,765.58	1.023	0.00	68.40	11.76	0.00	8.69	704.84	1,198.76	198.80	21.09
	Всего (11 лет и старше)			47.47	327.82	221.50	1,907.28	1.129	0.00	82.81	11.79	0.00	10.24	768.39	1,306.51	232.40	22.42