

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Республике Бурятия
В Северо-Байкальском районе
Алексеев С.А



Прспективное
14-дневное меню для летнего лагеря
с дневным пребыванием детей в 2025 году
МБОУ «АСОШ»

День-первый

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

№тех. карты	Наименование блюда	Масспорций,г		Химическийсостав,г				Энергетическая ценность,ккал	Витамины,мг					Минеральныев-ва,мг				
		7-11лет	11летистарше	Б	Ж	У	B1		B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																		
№100	Сыр 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 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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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 свежкы 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 свежкы 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	0,230	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			68,77	68,28	211,02		1734,03	0,881	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	1 005,33	1 196,25	227,33	10,92
	Всего (11летистарше)			77,16	79,98	236,10		1978,43	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,возрастнаякатегорияс7до11лет,от11летистарше																	
№тех. карты	Наименованиеблюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г			Энергетическаяценность,ккал	Витамины,мг					Минеральныев-ва, мг				
		7-11 лет	11 летистарше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№93	Булбуроды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30	
№93	Булбуроды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	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	0,10	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	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	
№267	Каша молочная пшениная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20	
№267	Каша молочная пшениная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	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	0,22	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	0,22	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	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	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	итого(7-11лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,26	0,00	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12	
	итого (11летистарше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,31	0,00	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	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	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	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	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	8,04	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	8,04	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	0,04	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	0,05	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	0,50	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	0,50	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	0,22	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	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
№508	Компот из ураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68	
№508	Компот из ураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68	
	итого(7-11лет)			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	
	итого (11летистарше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,77	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	223,35	
Полдник																	
№112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	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	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	0,04	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	0,04	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	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	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20	
	итого(7-11лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12	
	итого (11летистарше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12	
	Всего(7-11лет)			224,07	67,13	236,90	1845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1052,08	318,56	26,38
	Всего (11летистарше)			228,03	75,62	254,49	2007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1156,36	362,87	27,89

День-третий

Сезон-лето,возрастнаякатегорияс/до11лет,от11летистарше

№тех. карты		Наименованиеблюда		Массаспорций,г		Химическийсостав,г				Энергетическаяценность,ккал		Витамины,мг				Минеральныев-ва, мг			
				7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	B2	C	A	В-кар	E	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"	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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		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
№516		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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			61,61	73,87	226,38		1790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
		Всего (11летистарше)			69,37	85,38	240,54		1981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1189,34	265,89	13,65

День-четвертый

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

№тех. карты	Наименованиеблюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г			Энергетическаяц-ность,ккал	Витамины,мг					Минеральныев-ва, мг			
		7-11лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg
Завтрак																
№92	Бутерброды с маслом и петрушкой	40		1,76	13,37	10,24	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	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	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	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	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	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	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	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого(7-11лет)			25,25	32,66	63,22	0,20	0,00	11,10	0,24	0,00	1,61	299,80	383,56	59,00	1,86
	итого (11летистарше)			31,52	37,99	72,15	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	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	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	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	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого(7-11лет)			29,42	96,69	110,12	0,38	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11летистарше)			30,61	168,20	117,47	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	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№589	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	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	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	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	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	итого(7-11лет)			4,75	2,85	48,00	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11летистарше)			4,75	2,85	48,00	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего(7-11лет)			59,42	132,20	221,34	0,708		81,10	0,34	0,00	11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11летистарше)			66,88	209,04	237,62	0,783		112,12	0,38	0,00	15,06	563,02	1011,69	229,85	11,75

День-пятый

Сезон-лето,возрастнаякатегорияс7до11лет,от11летистарше

Сезон-лето-возрастная категория/до 11 лет, от 11 лет и старше	Итех. карты	Наименование блюда		Массаспорций, г			Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																					
№95			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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				
				14,96	18,71	85,58	570,25	0,20	0,00	1,22	0,19	0,00	0,90	150,50	267,00	56,35	3,31				
				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			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			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			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			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				
№345			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			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				
№237			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			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			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			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			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			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			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			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				
				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				
				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			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			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			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			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				
№515			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			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				
				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				
				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				
				62,05	58,71	237,06	1726,95	0,79	0,00	80,04	0,35	0,00	9,31	561,94	918,10	314,12	13,85				
				67,72	70,14	266,64	1970,71	0,91	0,00	82,38	0,39	0,00	11,52	609,49	1035,83	362,23	15,49				

День-шестой

Сезон-лето,возрастнаякатегорияс/до11лет,от11летистарше

Сезон-лето,возрастнаймакategorияс/до11лет,от11летистарше																	
№тех. карты	Наименованиеблюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г			Энергетическаяценность,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	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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	0,50	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
	итого(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			48,42	51,74	209,90	1652,60	1,00	0,00	66,48	7,10	0,00	7,89	599,42	1055,20	225,16	14,80
	Всего (11летистарше)			54,67	61,52	226,92	1920,80	1,13	0,00	78,94	8,50	0,00	10,26	661,02	1195,80	254,41	17,29

День-седьмой

Сезон-лето, возрастная категория: до 1 лет, от 11 лет и старше

Сезон-лето, возрастная категория:с/до 11 лет, от 11 лет и старше																		
№тех. карты	Наименование блюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г				Энергетическаяценность,ккал	Витамины,мг				Минераль-ные-ва, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	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
№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	0,22	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	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	итого(7-11лет)			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 (11лет 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, запеченна я 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(7-11лет)			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 (11лет 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(7-11лет)			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 (11лет 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(7-11лет)			68,42	72,20	219,52		1799,25	0,817	0,00	51,27	0,26	0,00	19,05	732,50	1111,60	244,65	11,43
	Всего (11лет и старше)			79,05	81,93	233,25		1984,35	0,882	0,00	53,60	0,31	0,00	20,69	824,48	1258,92	265,30	12,26

День-восьмой

Сезон-лето, возрастная категория: До 11 лет, от 11 лет и старше

Сезон-лето, возрастная категория:с/до 11 лет, от 11 лет и старше																			
№тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	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(7-11лет)			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 (11лет 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	0,020	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	0,020	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10		
	итого(7-11лет)			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 (11лет 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	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		
№516	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(7-11лет)			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 (11лет 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(7-11лет)			78,87	71,93	197,47	1737,22	0,765	0,00	66,73	0,36	0,10	9,75	778,67	1 121,94	907,30	37,22		
	Всего (11лет и старше)			84,85	81,47	214,90	1916,52	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: 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

№тех. карты		Наименование блюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г			Энергетическаяценность,ккал	Витамины,мг					Минеральныев-ва, мг					
			7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		B1	B2	C	A	В-кар	E	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	
№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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			54,76	45,06	249,61	1708,81	0,54	0,00	24,96	0,20	0,00	11,98	484,00	754,06	190,65	12,05	
		Всего (11летистарше)			60,46	61,89	286,47	2031,05	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: 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

Сезон-лето.возрастнаякатегория:до 11лет,от 11летистарше		Наименованиеблюда		Массапорций,г		Химическийсостав,г				Энергетическаяценность,ккал		Витамины,мг					Минеральныев-ва, мг				
№п/п, карты		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У				В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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 и 3 отварной говядины (с Соусом сментанным)	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 сментанным)		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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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	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		
№516	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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			54,29	65,11	244,10			1786,22	0,56	0,00	23,90	0,46	0,00	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51		
	Всего (11летистарше)			60,88	78,22	262,95			2004,30	0,62	0,00	28,29	0,57	0,00	8,08	690,82	1117,50	209,29	14,89		

День-одиннадцатый

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

№тех. карты		Наименование блюда	Массовая доля		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																		
№100		Сыр 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 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(7-11лет)			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 (11лет 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 свежесыра 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 свежесыра 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	0,230	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 лимонном	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(7-11лет)			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 (11лет 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		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(7-11лет)			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 (11лет 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(7-11лет)			68,77	68,28	211,02	1734,03	0,881	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	1 005,33	1 196,25	227,33	10,92
		Всего (11лет и старше)			77,16	79,98	236,10	1978,43	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 вещества, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№93	Булерброды с маслом сливочным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30	
№93	Булерброды с маслом сливочным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00	
№267	Каша молочная пшенинная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20	
№267	Каша молочная пшенинная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	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	0,22	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	0,22	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	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	14,20	4,00	2,00	0,40	
	итого(7-11лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,26	0,00	4,26	0,27	0,00	190,80	304,00	55,80	3,12	
	итого (11лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,31	0,00	4,63	0,28	0,00	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	0,00	0,00	7,00	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	0,00	0,00	10,50	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	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	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00	
№398	Печень говяжья по-строгановски (соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,00	0,00	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70	
№398	Печень говяжья по-строгановски (соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,00	0,00	8,50	8,04	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	0,62	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	0,74	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	0,50	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	0,50	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	0,22	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	0,22	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	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	32,53	19,00	7,00	0,68	
	итого(7-11лет)			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 (11лет 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	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	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	0,48	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	0,48	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	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	38,00	0,00	0,00	1,20	
	итого(7-11лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12	
	итого (11лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12	
	Всего(7-11лет)			224,07	67,13	236,90	1845,42	1,068	0,04	46,66	8,39	0,00	16,19	379,75	1052,08	318,56	26,39
	Всего (11лет и старше)			228,03	75,62	254,49	2007,78	1,167	0,04	50,53	8,41	0,00	18,66	433,75	1156,36	362,87	27,89

День-тринадцатый

Сезон-лето,возрастнаякатегорияс7до11лет,от11летистарше

Сезон-лето,возрастнаякатегория:с/до11лет,от11летистарше																		
№тех. карты	Наименованиеблюда	Массаторций,г		Химическийсостав,г				Энергетическаяценность,ккал	Витамины,мг				Минераль.н-ые-ва, мг					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	У		B1	B2	C	A	В-кар	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																		
№97	Закрытые бутерброды с сыром	60		7,40	13,70	14,80	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	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	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	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	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	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	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	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(7-11лет)			17,25	27,66	72,24	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 (11летистарше)			19,09	31,74	81,03	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 сухо фруктов	200		0,50	0,00	27,00	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	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(7-11лет)			34,30	39,39	88,04	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 (11летистарше)			40,22	46,81	93,42	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	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	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	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	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	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	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
№516	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	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(7-11лет)			10,06	6,82	66,10	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 (11летистарше)			10,06	6,82	66,10	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(7-11лет)			61,61	73,87	226,38	226,38	1790,09	0,63	0,00	48,49	0,34	0,00	9,73	920,92	1070,83	239,58	12,32
	Всего (11летистарше)			69,37	85,38	240,54	240,54	1981,46	0,68	0,00	54,11	0,38	0,00	10,74	990,21	1189,34	265,89	13,65

День-четырнацатый

Сезон-лето возрастная категория 7 до 11 лет, от 11 лет

Сезон-лето, возрастная категория, старшие карты	Наименованиеблюда	Массаспорций,г		Химическийсостав,г			Энергетическаяцел-ность,ккал	Витамины,мг				Минеральныев-ва, мг					
		7-11лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№92	Булгурброды 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	Булгурброды 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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			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 (11летистарше)			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(7-11лет)			59,42	132,20	221,34	1739,55	0,708		81,10	0,34		11,18	494,93	900,30	203,85	10,72
	Всего (11летистарше)			66,88	209,04	237,62	1951,05	0,783		112,12	0,38		15,06	563,02	1011,69	229,85	11,75

Сводная таблица пищевой ценности Возрастная категория 7 до 11 лет

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	Ca	P	Mg	Fe
77,16	79,98	236,10	1978,43	3,08	64,18	0,40	13,06	1111,96	1363,92	261,53	11,15	
228,03	75,62	254,49	2007,78	1,17	50,53	8,41	18,66	433,75	1156,36	362,87	27,89	
69,37	85,38	240,54	1981,46	0,68	54,11	0,38	10,74	990,21	1189,34	265,89	13,65	
66,88	209,04	237,62	1951,05	0,78	112,12	0,38	15,06	563,02	1011,69	229,85	11,75	
67,72	70,14	266,64	1970,71	0,91	82,38	0,39	11,52	609,49	1035,83	362,23	15,49	
54,67	61,52	226,92	1920,80	1,13	78,94	8,50	10,26	661,02	1195,80	254,41	17,29	
79,05	81,93	233,25	1984,35	0,88	53,60	0,31	20,69	824,48	1258,92	265,30	12,26	
84,85	81,47	214,90	1916,52	0,84	76,05	0,40	12,26	814,65	1203,14	1080,33	46,37	
60,46	61,89	286,47	2031,05	0,63	33,16	0,23	17,56	561,19	864,08	221,95	13,45	
60,88	78,22	262,95	2004,30	0,62	28,29	0,57	8,08	690,82	1117,50	209,29	14,89	
77,16	79,98	236,10	1978,43	3,08	64,18	0,40	13,06	1111,96	1363,92	261,53	11,15	
228,03	75,62	254,49	2007,78	1,17	50,53	8,41	18,66	433,75	1156,36	362,87	27,89	
69,37	85,38	240,54	1981,46	0,68	54,11	0,38	10,74	990,21	1189,34	265,89	13,65	
66,88	209,04	237,62	1951,05	0,78	112,12	0,38	15,06	563,02	1011,69	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	