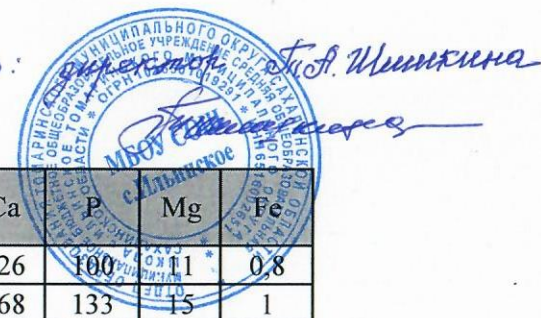


Утверждаю:



(неделя первая) День 1

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	204	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	126	100	11	0,8
					10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	168	133	15	1
2	12	Кукуруза сладкая, консерв	60	60	0,8	0,1	4,1	20,9	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
3	431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4	2	Бутерброд с повидлом (джем)	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
5		Фрукты свежие	100	100	0,6	0,6	14,64	52	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			23,38	20,54	114,2	705,8	0,27	16,91	39,53	388	356,2	73,5	4,34
					25,98	22,94	117,1	748,2	0,3	16,93	51,75	423	380,7	75,9	6,16

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1		Нарезка овощная (перец сл, помид)	80	100	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
2	99	Суп гороховый с гречками	200	250	6,68	4,6	16,28	133,1	0,15	4,76	97,2	27	80,4	29	1,48
					8,35	5,75	20,35	166,4	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,3	1,85
3	239	Котлета или биточки рыбные запеченные в том\соусе	90\40	100\40	14,1	2,6	8,6	114,3	0,07	0,32	22	25	168	24	0,7
					17,5	6,8	8,6	165,2	0,14	0,39	31,6	28	161	26	0,9
4	328	Рис отварной	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5
					4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	8	96	31	0,7
5	375	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			29,64	13,51	104,9	659,3	0,47	49,26	255,3	92,2	404,2	118	4,91
						35,23	20,46	114	779,8	0,46	50,34	298,1	100	422	130

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1		Булочка с начинкой	80	80	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0	6	10,6	42,6	7,6	0,6
2	386	Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	4,2	1,8	0	290	185	27,2	0
3		Фрукты свежие	150		150	1,8	0,4	16,2	86	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		13	6,3	78,2	427,8	4,31	16,74	6	325	244	48,3	3,89
				11,2	5,9	62	341,8	4,27	1,8	6	301	227,6	34,8	0,6

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10 лет	66,02	40,35	297,3	1793	5,05	82,91	300,8	804,3	1004	239	13,14
			с 11 лет	72,41	49,3	293	1870	5,03	69,07	355,8	823,4	1030	241	11,75

(неделя первая) День 2

	№ рец	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	184	Каша вязкая с крупой	200	250	7,2	10,7	43,9	300,7	0,08	0,52	63,7	120	135	27	1,5
					9	13,3	54,9	375,5	0,11	0,65	79,6	150	168	34	1,8
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Фрукты свежие	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
5															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,64	28,06	125,4	846,3	0,33	16,14	81,1	503	498,4	118	7,63
						27,38	30,34	127,5	877,1	0,32	1,33	97	509	515	111

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	28	Салат " весна"	80	100	1,41	4,59	1,95	54,72	0,02	9,4	11,84	39,57	36,33	15,2	0,67
					1,76	5,73	2,44	68,4	0,02	11,75	14,8	49,47	45,42	19	0,83
2	103	Свекольник со сметаной и яйцом	250	250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
					2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3	128	Картофельное пюре	150	200	3,1	6	19,7	145,8	0,12	10,2	32,1	39	84	28	1
					4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	13,6	42,8	52	112	38	112
4	411	Кисель из концентрата ягодный	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	293	Птица запеченая	100	120	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	54,5	132,9	20,3	1,62
					22,06	18,23	5,88	276,3	0,06	0,03	53,8	68,13	166,1	25,4	2,03
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			31,57	40,12	84,24	822,1	0,44	46,31	136,5	243	501,7	152	117,1
					31,88	35,67	84,42	784,5	0,29	32,72	104,5	208	426,8	119	5,55

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	219	Сырники со сг.молоком	100\20	100\20	17,1	9	22,4	239,3	0,05	0,19	39,6	137	8	21	0,6
2	430	Чай сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,2	0	0	5	8,5	4	1
3	338	Фрукты (груша)	200	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,2	9	37,4	299,3	0,25	0,19	39,6	142	16,5	25	1,6
					17,9	9,6	43	333,3	0,09	15,13	39,6	161	24,44	34,5	3,89

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	75,41	77,18	247	1968	1,02	62,64	257,2	888,2	1017	295	126,4
			с 11 лет	77,16	75,61	254,9	1995	0,7	62,64	241,1	878,3	966,3	265	141

(неделя первая) День 3

(неделя первая) День 3															
	№ рец	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
2	218	Ленивые вареники с сахаром	200	250	0,5	82,5	0,8	347,5	0	0	1	12	19	0,4	0,2
					1	110,2	0,98	374,3	0	0	2	20	27	0,6	0,3
3		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
		Фрукты свежие	100	100	0,6	0,6	14,64	52	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			8	88,4	43,34	585,3	0,08	15,62	18,25	185	184,9	52,1	4,89
						7,9	115,5	28,88	560,1	0,04	0,68	19,25	169	176,5	38,8

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	349	Компот с смеси сух-ов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	117	Суп с мясными фрикадельками	200	250	8,64	4,32	13,92	129	0,09	7,46	102,4	17,4	92	25,8	1,39
					10,8	5,4	17,4	161,3	0,11	9,33	128	21,75	115	32,3	1,73
3	331	Макароны отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48
4		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44

5	50	Икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,3	22,74	12,1	0,38
6	17	Салат из свежих огурцов и зелены	80	100	0,56	4,65	1,53	50,38	0,02	6,7	0	14,11	25,01	8,98	0,44
					0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
7	282	Оладьи из печени	100	100	19,5	14,3	23,3	319,4	0,2	13	6	25	273,3	26,7	6,1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			39,28	29,06	119,5	915,9	0,43	28,74	148,6	137	489,4	111	10,09
					43,06	32,26	132,4	1011	0,408	33,41	177	152	539,3	128	10,8

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1		Фрукты свежие	150	200	2,25	0,75	31,7	144	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
					3	1	42	192	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
2		Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	14	14	8	2,8
3		Булочка с присыпкой	80	80	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	24	44	9	1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,85	4,75	78,7	390,8	0,14	23,94	0,02	61,9	74,44	30,5	7,09
					8,6	5	89	438,8	0,14	23,94	0,02	61,9	74,44	30,5	7,09

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	55,13	122,2	241,5	1892	0,65	68,3	166,9	383,5	748,8	194	22,07
			с 11 лет	59,56	152,8	250,2	2010	0,588	58,03	196,3	382,2	790,3	197	19,59

(неделя первая) День 4

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	184	Каша молочная с крупой	200	250	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,54	53,8	126	185	49	1,3
					10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,68	67,3	158	231	61	1,6
2	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
3	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
4		Конд.изделие	50	50	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			28,48	30,14	132,6	899,4	0,39	1,22	71,2	488	547	129	4,34
					30,58	32,94	142	971,3	0,44	1,36	84,7	520	593	141	4,64

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	347	Компот из плодов консервированных	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2	82	Борщ со св.капустой и сметаной	250	250	5,88	7,63	12,63	142,8	0,04	8,45	172,3	42	53,25	24	1,09

3	282	Котлета, биточки, шницели мясные	90	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	113,1	25,7	1,2
					15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
4	181	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
					11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
5		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6	51	Винегрет овощной	100	120	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	16	29	13	0,6
					1,2	8	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	20,2	35,7	16,1	0,7
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			31,2	31,38	101,8	814,3	0,4	14,08	324,1	129	420,1	205	7,53
					37,31	36,99	118,3	962,1	0,5	14,86	363,2	147	540	254	9,33

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	399	Блины с повидлом	100\30	100\30	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	22,74	62,74	19,4	1,2
2		Коктейль молочный	200	200	6	4	28	168	0,1	1,4	0,1	240	190	28	0,2
3		Фрукты свежие	100	100	0,8	0,4	8,1	47	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,8	4,4	36,1	215	0,14	16,34	0,1	264	206,4	41,5	3,49
					11,98	7,16	72,17	405	0,25	16,37	20	287	269,2	60,8	4,69

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	66,48	65,92	270,5	1929	0,93	31,64	395,4	881,4	1174	375	15,36
			с 11 лет	79,87	77,09	332,4	2338	1,19	32,59	467,9	954,1	1402	456	18,66

(неделя первая) День 5

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	223	Запеканка творожная со сг.мол.	150/20		25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	212	290	32	0,9
				200/20	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	283	387	43	1,1
2	378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	57,3	46,3	9,9	0,8
3		Фрукты свежие	150	150	0,39	0,26	17,12	78	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			61,79	39,06	84,02	942,4	0,18	15,91	174,2	576	739,7	98,4	6,09
					36,19	22,96	59,02	594,6	0,12	15,62	102,4	364	449,7	66,4	5,19
	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											

1	70	Овощи соленые (огурец, томат)	55	55	1	0,4	2,3	21	1,86	5	0	11,5	37,2	7	0,3
2	101	Суп куриный с яичной лапшой	250	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	17,25	68,25	26	1,08
3	142	Овощное рагу со свиной	200	250	22,1	22,8	13,2	347,1	0,08	28,9	115,3	83	232	48	3,7
					27,4	28,6	16,6	433,7	0,1	36,1	144,2	104	290	61	4,6
4	437	Компот из св/м ягод	200	200	0,09	0,09	22,41	92,7	0,01	3,6	0	3,6	3,6	2,7	0
5		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			33,7	27,38	93,26	761	2,22	46,28	237,3	128	395	100	6,21
					39,68	33,26	101,7	871,1	2,25	53,48	266,2	151	460	116	7,2
№ рец.		ПОЛДНИК	Выход блюд 7-10лет с 11 лет		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	к\изд	Печенье или вафли в ассортименте	80	100	4	9,8	26,6	212	0,22	0	1,2	19,6	74,46	27,7	1,44
					6	14,7	39,9	318	0,33	0	1,8	29,4	111,7	41,5	2,16
2		Сок фруктовый	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			5	9,8	46,8	296,8	0,24	4	1,2	33,6	88,46	35,7	4,24
					7	14,7	60,1	402,8	0,35	4	1,8	43,4	125,7	49,5	4,96
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	с 11 лет		100,5	76,24	224,1	2000	2,64	66,19	412,7	738,2	1223	234	16,54
			7-10 лет		82,87	70,92	220,8	1868	2,72	73,1	370,4	558,8	1035	232	17,35

(неделя вторая) День 6

№ рец.		ЗАВТРАК	Выход блюд 7-10лет с 11 лет		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	172	Каша молочная с крупой	200	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
					4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Фрукты свежие	100	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			21,78	21	100,4	748,6	0,24	0,25	23	368	376,4	83,1	3,2
					22,9	21,11	108,1	784,6	0,25	0,68	37,4	370	385,6	85,1	3,31

№ рец.		ОБЕД	Выход блюд 7-10лет с 11 лет		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
--------	--	-------------	--------------------------------	--	---	---	---	-------	----	---	---	----	---	----	----

1	440	Напиток из кураги	200	200	0,8	0	27,1	112	0	0,2	0,1	30,6	20,3	16,4	0,5
2	119	Суп фасолевый со сметаной	200	250	6,78	4,58	14,4	125,9	0,098	3,72	120,8	30,4	96,2	26,8	1,27
					8,48	5,73	18	157,4	0,12	4,65	151	38	120,3	33,5	1,59
3	244	Плов со свининой	200	250	15,2	15,4	38,6	354,4	0,07	0,72	271,3	19	192	44	2,2
					19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,9	339,2	24	241	55	2,8
4	24	Салат со св.овощей (огурец, зелень, помидор)	80	100	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	15,3	85,8	22	25	13	0,6
					1	5,2	3,1	62,5	0,04	19,1	107,3	28	31	17	0,8
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			46,64	43,99	163	1236	0,438	21,02	817,2	139	628,5	172	8,5
					49,32	46,32	172,2	1303	0,48	25,75	868,9	154	665,5	185	9,11

№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
		7-10лет	с 11 лет											
1	Булочка сдобная	80	80	6,08	2,84	36,4	196	0,1	0,9	5	25,34	62,74	25,1	1,18
2	Сок яблочный	200	200	0,9	0,18	17,82	77,4	0,02	3,6	0	12,6	7,2	12,6	2,52
3														
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,98	3,02	54,22	273,4	0,12	4,5	5	37,9	69,94	37,7	3,7
				6,98	3,02	54,22	273,4	0,12	4,5	5	37,9	69,94	37,7	3,7

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	75,4	68,01	317,7	2258	0,798	25,77	845,2	544,6	1075	293	15,4
		с 11 лет	79,2	70,45	334,5	2361	0,85	30,93	911,3	562,1	1121	308	16,12

(неделя вторая) День 7

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	219	Омлет с сыром	150	200	19	26,6	2,9	326,8	0,07	0,37	234,5	358	332	26	2,2
					25,3	35,5	3,9	435,9	0,09	0,49	312,8	477	442	34	3
3	377	Чай каркадэ	200	200	0,1	0	15,2	62,2	0	1,1	0	8,9	1,4	2,1	0,1
4	50	Зел.горошек консервированный	60	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	0,42	0	12	37,2	12,6	0,42
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			34,74	39,36	82,11	807,4	0,3	1,89	234,7	595	587,6	83,6	4,46

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			39,18	48,14	79,21	892,5	0,26	1,28	313	702	660,4	79	4,84
--	--	---------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	-----	-------	----	------

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	54	Компот из яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5
2	50	Икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
3	87	Суп с консервов рыбных	200	250	7,9	4,1	12,42	118	0,06	5,84	178,2	66,6	108,8	34,6	0,9
					9,88	5,125	15,52	147,5	0,08	7,3	222,8	83,25	136	43,3	1,12
4	331	Макароны отварные	150		5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	40	7	0,7
5	282	Шницель, биточки рубленые	90	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0	35,5	14	53	10	1
					12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
				100	15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
6		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7		Нарезка из св.овощей	80	100	0,9	0,2	3	17	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
					1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	14	26	20	0,9
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			37,71	28,89	126,9	917,6	0,37	29,57	378	173	418,7	118	5,68
					45,23	31,76	99,66	865,2	0,4	36,15	436,7	213	531,2	146	6,3

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	54-3в	Кекс "здоровье"	50		2,4	9,9	28	210,5	0,02	0	16	11,8	30,6	3,3	0,4
	54-4в	Кекс " столичный"		50	2,7	9,4	27,3	204,2	0,03	0	56,5	13,9	35,5	6,4	0,6
2		Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3		Фрукты свежие	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			10	14,7	72,2	472,5	0,26	17,54	16	468	389	67,2	3,69
					10,3	14,2	71,5	466,2	0,27	17,54	56,5	470	393,9	70,3	3,89

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	82,45	82,95	281,2	2197	0,93	49	628,6	1236	1395	269	13,83
			с 11 лет	94,71	94,1	250,4	2224	0,93	54,97	806,1	1385	1586	295	15,03

(неделя вторая) День 8

(Питание в детском саду)															
	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74

2	93	Суп молочный с вермишелью	200		6,05	5,6	18,25	147,6	0,09	0,91	39,2	164,7	144,3	24,1	0,53
				250	7,56	7	22,81	184,5	0,11	1,14	49	205,9	180,4	30,1	0,66
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Кондитерское изделие	50	50	3,1	3,9	44,8	228,1	0	0	0	13	36,7	8,7	1,1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			27,53	26,54	135,7	877,3	0,3	1,59	56,6	537	528	110	4,47
					29,04	27,94	140,2	914,2	0,32	1,82	66,4	578	564,1	116	4,6

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1	411	Кисель из концентрата ягодного	200	200	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	96	Рассольник " Ленинградский"	200		4,58	6,18	11,56	119,9	0,066	8,42	107,4	27,4	50,4	20,2	0,76
				250	5,93	7,8	17	161,7	0,08	6,93	134,8	26,25	64,25	24,5	0,88
3	284	Запеканка картофельная с мясом	200		23,5	24,1	26,4	416,4	0,19	13,2	48,4	30	279	56	4,2
				250	29,4	30,1	33	520,3	0,25	16,5	60,5	38	348	70	5,2
4		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
5	49	Салат витаминный	100		1,8	8,7	2,8	98	0,02	23,1	40,7	29	35	12	0,6
				120	2,3	11	3,6	122,6	0,04	28,8	50,8	36	44	16	0,8
6		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
				50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			39,87	47,39	115,4	1048	0,516	51,83	331,3	129	486,5	130	7,57
						46,95	55,77	127,8	1200	0,606	60,83	353,5	146	571,5	150

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	399	Блины или оладьи со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
				150\30	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,1	24,8	83,5	106,7	25,4	1,11
2		Фрукты свежие	100	100	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
3		Коктейль молочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,14	3,76	101,6	479,8	0,21	33,9	19,9	83,5	108,7	53,7	10,48
					10,52	4,71	102,7	497,8	0,22	34	24,8	145	153,6	60,4	10,49

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		76,54	77,69	352,7	2405	1,026	87,32	407,8	749,4	1123	293	22,52
			с 11 лет		86,51	88,42	370,7	2612	1,146	96,65	444,7	869,3	1289	327	23,95

(неделя вторая) День 9

Питание (второй день)															
	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	172	Каша молочная с крупой	200	250	3,4	3,96	27,83	161	0,03	0	20	8,6	29,4	5,9	0,36
					4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	10,7	38,6	7,9	0,47
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4	29	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
5															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,58	25	100,7	719,2	0,26	0,68	99,8	387	443,4	87,1	4,1
						22,9	21,11	108,1	698,6	0,25	0,68	37,4	370	385,6	85,1

	№ рец	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	375	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4
2	118	Суп куриный с клецками	200	250	4,62	3,34	11,4	94,06	0,048	3,68	102,2	10,4	36	12,8	0,54
					5,77	4,17	14,25	117,6	0,06	4,6	127,8	13	45	16	0,67
3	346	Капуста тушеная белокачанная	150	200	3,6	5	14,5	118,7	0,03	31,9	133	82	62	32	1,2
					4,8	6,8	19,4	158,3	0,06	42,5	177,3	109	83	43	1,7
4	283	Тефтеля мясная	90	100	8,2	7,3	5	118,5	0,04	0,79	7,1	11	84	11	1,2
					12,3	11	7,5	177,6	0,05	1,19	10,6	16	125	17	1,8
5		Нарезка из св.овощей	80		0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	33,6	11,2	0,48
				100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	10	23	42	14	0,6
6		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			28,38	26,44	65,7	609,5	0,248	121,3	444,2	269	390,6	124	6,72
					34,83	28,28	83,87	729,8	0,37	70,66	289,6	163	412,6	112	6,88

	№ рец	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	54-2в	Коржик Молочный	40	40	2,6	4,5	24,8	150	0	0	25	9,5	24,2	3,8	0,3
	54-8в	Булочка маковая	60	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,02	0,5	23,7	74	85,6	18,4	0,88
2		Сок ягодный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8

	№ рец	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	401	Оладьи с повидлом (джемом)	165	165	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	127,8	186,7	49,9	2,29
2		Йогурт питьевой	200	200	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	226,8	170,1	26,1	1,8
3		Фрукты свежие	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			18,15	16,57	89,23	580,7	0,34	18,27	27,52	379	373,2	89,5	7,38
						6,55	5,09	17,94	145,7	0,11	17,64	0,02	251	186,5	39,6

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		62,06	71,69	243,2	1886	1,05	47,83	427,8	664,2	1138	359	21,46
			с 11 лет		62,25	73,56	204,4	1730	0,96	53,96	463	597	1127	389	23,02

(неделя третья) День 11

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	210	Макароны отварные с сыром	150	200	7,9	7,2	28,6	210,6	0,05	0,04	38,3	126	100	11	0,8
					10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,06	51,1	168	133	15	1
2		Кукуруза сладкая, консерв	40	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,01	0,77	0,5	14,8	14,3	4,5	0,13
3	431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4	2	Бутерброд с повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
5															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9	7,3	39,4	259,4	0,06	1,97	39,18	148	122,8	20,1	1,73
					25,08	22,34	102,4	696,2	0,26	0,83	51,75	399	364,3	62,4	2,87

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	347	Компот из плодов консервированных	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2	34	Суп " Любительский " с крупой	200	250	6,45	2,27	13,71	119,6	0,09	6,88	9,76	13,8	54,6	20,8	0,86
					5,16	2,78	18,5	149,5	0,11	8,6	122	17,25	68,25	26	1,08
3	307	Филе птицы в панировке	100	150	38,6	2,8	1,4	185,8	0,08	4,32	36,7	26	264	134	2,2
					51,4	4	1,8	247,6	0,12	5,8	48	34	352	178	3
4	325	Рис отварной рассыпчатый	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0	26,6	6	72	24	0,5
					4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0	35,5	8	96	31	0,7
5		Соус красный основной	50	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,01	1,34	65,9	4,5	11,8	6,1	0,25

6	28	Салат " весна"	80	100	1,41	4,59	1,95	54,72	0,02	9,4	11,84	39,57	36,33	15,2	0,67
					1,76	5,73	2,44	68,4	0,02	11,75	14,8	49,47	45,42	19	0,83
7		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			55,39	16,92	93,24	765,5	0,28	24,44	154,9	112	483,4	222	5,12
					65,07	21,16	86,09	823,2	0,31	29,99	290,3	126	583,5	269	6,06

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	Вl	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	459	Пирог открытый	120	120	7,42	3,86	66,38	330	0,14	0,1	20,4	23,4	73,68	28,9	1,66
2	386	Йогурт питьевой	150		4,5	3	21	126	3,6	1,3	0	216	171	25,2	0
3				200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
		Фрукты свежие	150	150	1,8	0,4	16,2	86	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,92	10,86	115,4	624	3,94	4	20,4	671	586,7	105	1,66
						13,72	7,26	103,6	542	3,78	16,34	20,4	263	261,1	67,6

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	82,31	35,08	248	1649	4,28	30,41	214,5	931,2	1193	347	8,51
			с 11 лет	103,9	50,76	292,1	2061	4,35	47,16	362,4	788,3	1209	399	15,54

(неделя третья) День 12

		№ рец	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
				7-10лет с 11 лет												
1	3		Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	184		Каша вязкая с крупой	200	250	7,2	10,7	43,9	300,7	0,08	0,52	63,7	120	135	27	1,5
						9	13,3	54,9	375,7	0,11	0,65	79,6	150	168	34	1,8
3	382		Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4			Фрукты свежие	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
5																
			ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			26,64	28,06	125,4	846,3	0,33	16,14	81,1	503	498,4	118	7,63
						27,38	30,34	127,5	877,3	0,32	1,33	97	509	515	111	4,64

[illegible]

2	83	Щи со св.капустой со сметаной	200	250	4,61	6,06	5,7	96,06	0,02	10,76	108,2	37,2	31	13	0,48
					5,78	7,58	7,13	120,1	0,03	13,45	135,3	46,5	38,75	16,3	0,6
3	1332	Картофель тушеный или	200	250	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	25	230	45	3,4
	258	жаркое по домашнему			25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44	32	288	56	4,3
4		Овощи соленные (огурец, томат)	55	55	1	0,4	2,3	21	1,86	5	0	11,5	37,2	7	0,3
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			53,87	50,17	76,52	973,5	0,48	32,34	187,4	107	603	131	9,31
					31,62	27,97	63,76	638,2	2,19	28,13	170,5	97,9	366,9	87,6	5,52

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	410	Ватрушка с творогом	100	100	10,14	10,69	4,47	153,6	0,06	0	0,18	40,16	139,6	10,5	1,66
2	431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
3															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			10,44	10,69	11,17	181,5	0,06	1,16	0,56	47,1	148,1	15,1	2,46
					10,14	10,69	4,47	153,6	0,06	0	0,18	40,2	139,6	10,5	1,66

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	с 11 лет		90,95	88,92	213,1	2001	0,87	49,64	269,1	657,2	1250	263	19,4
			7-10лет		69,14	69	195,7	1669	2,57	29,46	267,6	647	1021	209	11,82

(неделя третья) День 13

(неделя гряды) день 13															
	№ рец	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
2	181	Каша молочная с ягодой	210	260	8,8	11,7	42,1	308,8	0,19	0,7	88,8	140	198	58	1,6
			10,9		14,5	52,2	382,2	0,24	0,87	109,9	174	245	72	2	
3	3	Бутерброд с сыром маслом	50	50	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
4		Печенье рассыпчатое	50	50	3,1	3,9	44,8	228,1	0	0	0	13	36,7	8,7	1,1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			30,28	32,64	159,5	1038	0,4	1,38	106,2	512	581,7	144	5,54

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			29,28	31,54	124,8	883,8	0,45	1,55	127,3	533	592	149	4,84
--	--	---------------------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-----	-----	-----	------

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	411	Кисель из концентрата ягодный	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	117	Суп с мясными фрикадельками	200	250	8,64	4,32	13,92	129	0,09	7,46	102,4	17,4	92	25,8	1,39
					10,8	5,4	17,4	161,3	0,11	9,33	128	21,75	115	32,3	1,73
3	331	Макароны отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48
4	232	Рыба запеченная в см\соусе	120	130	15,1	20,1	4,3	258,3	0,09	0,25	77	95	197	27	0,6
					18,7	24,1	4,3	309,3	0,14	0,38	86,9	109	226	45	0,8
5	50	Икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
6	34	Салат из св. овощей с зеленью	80	100	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
					0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	24,85	40,02	13,3	0,57
7		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			34,96	33,94	111	888,7	0,33	14,99	204,6	161	419	112	4,48
						41,76	42,06	119	1021	0,348	20,79	242,9	192	491,9	144

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	223	Запеканка творожная со сгуш. молоком	150	200	25,6	16,1	25	347,8	0,06	0,29	71,8	212	290	32	0,9
					34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,38	95,5	283	387	43	1,1
2		Коктейль молочный	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3		Фрукты свежие	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			32,41	20,41	64,54	568,8	0,3	17,83	71,8	668	648,4	95,9	4,19
					41,01	25,61	72,84	684,1	0,31	17,92	95,5	739	745,4	107	4,39

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	97,65	86,99	335	2496	1,03	34,2	382,6	1341	1649	351	14,21
			с 11 лет	112,1	99,21	316,6	2589	1,108	40,26	465,7	1464	1829	400	14,63

(неделя третья) День 14

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1	219	Омлет с зеленым горошком	150/20		11,5	22,5	9,1	281	0	1	0,4	98,3	179,1	18,1	1,9

				180\30	15,3	29,4	12,1	374,9	0,1	1,4	0,4	130,6	238,9	24,3	2,6
2	377	Чай витаминный	200	200	0,3	0,1	7,2	30,8	0,01	9,64	1,52	8,28	10,6	7,07	0,87
3		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
4		Фрукты свежие	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,7	24,3	47,9	484,4	0,05	25,58	1,92	136	225,6	42,5	6,36
					19,5	31,2	50,9	578,3	0,15	25,98	1,92	168	285,4	48,7	7,06

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	Вl	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	349	Компот из смеси сух-ов	200	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	4	2	0,1
2	103	Свекольник со сметаной и яйцом	250	250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
					2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3	282	Котлета, биточки, шницели мясные	90	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	113,1	25,7	1,2
					15,55	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	28,75	43,75	166,4	32,1	1,5
4	181	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
					11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
5		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
6	30	Салат " степной"	80	100	2,88	8,16	6,24	109,6	0,05	6,4	0,36	16	36,8	16	0,72
					3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	20	46	20	0,9
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			31,02	30,37	122,7	885,3	0,57	17,44	69,66	171	494,4	219	8,58
						37,65	37,12	139,4	1038	0,67	19,07	84,6	189	616,9	270

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1	399	Выпечка сдобная	150	150	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	22,74	62,74	19,4	1,2
2		Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3		Фрукты свежие	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			7,6	4,8	44,2	262	0,24	17,54	0	456	358,4	63,9	3,29
					12,78	7,56	80,27	452	0,35	17,57	19,9	479	421,1	83,2	4,49

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		54,32	59,47	214,8	1632	0,86	60,56	71,58	762,9	1078	325	18,23
--	--	----------------------	----------------	--	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	--------------

1		Булочка с начинкой	80	80	3,71	4,74	39,61	209,8	0,07	2,16	42,5	38,23	59	17,4	1,67
2		Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			4,71	4,74	59,81	294,6	0,09	6,16	42,5	52,2	73	25,4	4,47
					4,71	4,74	59,81	294,6	0,09	6,16	42,5	52,2	73	25,4	4,47

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	101,5	57,15	295,2	2166	0,768	33,27	532,5	689,6	1210	424	15,67
			с 11 лет	105,3	61,4	309,1	2275	0,91	39,63	557,1	734,4	1268	442	16,42

(неделя четвертая) День 17

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	2	Бутерброд с маслом и повидлом	55	55	13,78	12,64	60,11	394,4	0,17	0	0,15	216	217	42,9	1,74
2	214	Омлет натуральный	150	200	12,7	19,2	3,2	237	0,07	0,3	196,7	108	202	17	2,1
					16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,4	262,4	144	269	22	2,8
3	431	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8
4		Батон нарезной	30	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			29,08	32,74	85,41	737,9	0,24	1,46	197,2	337	447	68,4	4,94
						30,98	38,54	71,01	738,6	0,25	0,7	262,9	367	494,5	69,5

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1	545	Компот с яблок и лимона	200	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	9	7	6	0,5
2	50	Икра кабачковая	60	60	0,76	0,04	9,18	40,08	0,02	1,58	0	17,36	22,74	12,1	0,38
3	99	Суп гороховый на туш.говядине	200	250	6,68	4,6	16,28	133,1	0,15	4,76	97,2	27	80,4	29	1,48
					8,35	5,75	20,35	166,4	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,3	1,85
4	331	Макароны отварные	180	200	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0	25,2	5,83	44,6	25,3	1,33
					7,36	6,02	35,26	224,6	0,008	0	28	6,48	49,56	28,2	1,48
5	239	Биточки с кальмара и минтая	90		10,3	6,2	10,1	138	0,05	0,64	10,7	21,2	120	18,4	0,6
				100	12,6	9	10,1	172,3	0,1	0,67	17,2	23,5	124	18,4	0,7
6		Хлеб пшеничный	50	50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
7		Нарезка из св.овощей	80	100	0,9	0,2	3	17,1	0,05	20	106,4	11,2	20,8	16	0,7
					1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	133	14	26	20	0,9

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			35,12	25,38	115,8	831,9	0,398	29,01	276,5	100	349,1	135	6,57
					39,93	26,71	95,46	782,9	0,48	35,84	310,1	125	444,8	136	6,26

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1		Выпечка домашняя	100	100	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
		Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
2		Фрукты свежие	100	100	1,6	0,8	16,2	94	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
3															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,61	2,72	43,11	239	0,13	14,94	0	37,4	62,5	32,9	4,17
						7,6	4,8	44,2	262	0,24	17,54	0	456	358,4	63,9

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет	70,81	60,84	244,3	1809	0,768	45,41	473,8	474,4	858,6	236	15,68
			с 11 лет	78,51	70,05	210,7	1783	0,97	54,08	573,1	947,4	1298	270	14,89

(неделя четвертая) День 18

(неделя четвертая) День 18															
	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром	45	45	5,78	5,33	15,4	133,2	0,01	0,11	39	137,7	94,5	9,15	1,25
2	94	Суп молочный гречневый	200	250	5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,9	165,7	46,5	1,13
					7,46	6,85	21,35	177,6	0,14	1,14	38,25	201,1	207,1	58,1	1,41
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4		Печенье рассыпчатое	50	50	3,1	3,9	44,8	228,1	0	0	0	13	36,7	8,7	1,1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			19,45	19,11	89,78	610,1	0,16	1,7	86,85	455	426,9	98,6	4,58
						20,94	20,48	94,05	646,1	0,19	1,93	94,5	495	468,3	110

	№ рец.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	411	Кисель из концентрата ягодный	180	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0
2	103	Суп с морской капусты и яйцом	200	250	6,68	4,6	16,28	133,1	0,15	4,76	97,2	27	80,4	29	1,48
					8,35	5,75	20,35	166,4	0,18	5,95	121,5	33,75	100,5	36,3	1,85
3	284	Запеканка картофельная с печенью	200	250	23	11,9	32,1	327,7	0,38	30,4	569,4	39	405	55	8,3
					28,7	14,9	40,1	409,5	0,49	38	711,7	49	506	69	10,4
4		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78

5	49	Салат витаминный	100		1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	30	25	15	0,7
				120	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7	37,4	31,3	18,6	0,9
6		Хлеб пшеничный	40		2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
				50	3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			43,19	30,96	131,2	976,2	0,89	64,39	1110	146	668,8	152	13,46
					49,87	36,14	145,4	1106	1,03	77,79	1333	166	783	172	15,85

	№ рец.	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	399	Блины со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
				150\30	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,1	24,8	83,5	106,7	25,4	1,11
2		Фрукты свежие	200	200	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
3		Коктейль молочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			9,14	3,76	101,6	479,8	0,21	33,9	19,9	83,5	108,7	53,7	10,48
					10,52	4,71	102,7	497,8	0,22	34	24,8	145	153,6	60,4	10,49

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		71,78	53,83	322,6	2066	1,26	99,99	1217	684,3	1204	304	28,52
			с 11 лет		81,33	61,33	342,1	2250	1,44	113,72	1452	805,6	1405	343	31,2

(неделя четвертая) День 19

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	3	Бутерброд с сыром	55	55	5,78	5,33	15,4	133,2	0,01	0,11	39	137,7	94,5	9,15	1,25
2	184	Каша молочная вязкая с крупой	200	250	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
					3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
3	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
4	209	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
5															
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,5	17,69	57,17	458	0,09	0,79	138,7	304	342,1	63,9	3,61
						13,47	13,8	64,88	437,4	0,08	0,79	76,25	287	291,5	65,3

	№ рец	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	375	Компот из св\мор.ягоды	200	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06	10	9	8	0,4

2	118	Суп куриный с клецками	200		4,62	3,34	11,4	94,06	0,048	3,68	102,2	10,4	36	12,8	0,54
				250	5,77	4,17	14,25	117,6	0,06	4,6	127,8	13	45	16	0,67
3	181	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
				200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
4	245	Гуляш или бефстроганов с отварной говядины	100		13,5	13,5	3,1	188,9	0,03	1,13	25,6	11	133	19	2
				120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	17	199	28	3
5	51	Винегрет овощной или салат из свеклы отварной	100		1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	16	29	13	0,6
				120	1,2	8	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	20,2	35,7	16,1	0,7
6		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			48,08	55,14	120,4	1172	0,658	36,15	426,5	107	728,7	262	14,64
					53,23	52,78	104	1105	0,55	34,62	319,6	94	649	221	11,8

	№ рец	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет с 11 лет												
1	451	Выпечка булочка с повидлом	100	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	24	44	9	1
	459	Пирог открытый с повидлом			4,33	2,25	38,72	192,5	0,08	0,06	11,9	13,65	42,98	16,9	0,97
2		Сок яблочный	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
3		Фрукты свежие	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			6,41	4,31	58,54	299,8	0,14	23,94	0,02	61,9	74,4	30,5	7,09
					6,14	2,56	70,46	330,3	0,14	19	11,9	51,6	73,38	38,3	7,06

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		71,99	77,14	236,1	1930	0,888	60,88	565,1	472,9	1145	357	25,34
			с 11 лет		72,84	69,14	239,3	1872	0,77	54,41	407,7	432,2	1014	324	21,68

(неделя четвертая) День 20

№	реп.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	184	Каша вязкая молочная с крупой	200	250	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	134	205	39	2,2
					10,1	13,5	48,1	354,2	0,18	0,69	66,47	167	257	49	2,7
2	378	Чай с молоком	200	200	1,6	1,3	17,1	85,5	0	0,3	0	0	39,7	9	0,5
3	1	Бутерброд с маслом	40	40	2,4	9,1	15,5	153,4	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
4		Кондитерское изд-ие	50	50	3,1	3,9	44,8	228,1	0	0	0	13	36,7	8,7	1,1
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,3	25,1	115,9	750,5	0,14	0,85	53,17	152,7	300,9	60,6	4,1

		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,2	27,8	125,5	821,2	0,18	0,99	66,47	185,7	352,9	70,6	4,6
--	--	---------------------	--	--	------	------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	------	-----

	№ рец	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	440	Напиток из кураги	200	200	0,8	0	27,1	112	0	0,2	0,1	30,6	20,3	16,4	0,5
2	99	Суп с морской капустой и яйцом	200	250	1,7	4,2	9	105	0,1	16,8	44	29,2	80,8	37,2	2,8
					4,89	7,88	14,93	150,6	0,13	18,07	55	37,59	113,7	54,4	4,05
3	326	Рис припущенный	150	200	3,4	5,4	34,9	202,1	0,03	0	26,6	6	69	2,3	0,5
					4,6	7,2	46,6	269,4	0,04	0	35,5	8	92	30	0,6
4	281	Котлета мясная в соусе	90\40	100\40	9,76	10,87	8,41	170,7	0,05	0,23	42,67	65,47	119,5	20,3	0,81
					12,2	13,58	10,52	213,3	0,07	0,28	53,33	81,83	149,3	25,3	1,02
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	27	Салат с помидор и перца сладкого	80	100	0,88	4,86	3	59,28	0,04	45,96	0	18,17	17,84	12,5	0,62
					1,1	6,08	3,75	74,48	0,06	57,45	0	22,71	22,29	15,6	0,78
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			20,6	25,94	114,6	799,7	0,38	63,37	113,4	162	361,4	105	6,36
					27,65	35,35	135,1	970,5	0,46	76,18	143,9	194	451,6	158	8,08

	№ рец	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	445	Оладьи со сг.молоком или	165		8,48	14,18	53,63	376,5	0,15	1,63	0,07	102,7	138,6	26,1	2,12
	399	Блины со сг.молоком	100\30		5,14	2,76	39,44	203	0,11	0	19,9	21,66	61,86	18,7	1,1
2		Коктейль молочный	200	200	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	226,8	170,1	26,1	1,8
3		Фрукты свежие	100	100	1,06	0,32	8,85	44	0,04	14,94	0	23,9	16,44	13,5	3,29
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,03	19,27	71,57	522,2	0,26	19,27	0,09	353	325,1	65,6	7,21
					11,69	7,85	57,38	348,7	0,22	17,64	19,92	272	248,4	58,3	6,19

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10 лет	50,93	70,31	302,1	2072	0,78	83,49	166,6	668,6	987,4	232	17,67
			с 11 лет	56,54	71	318	2140	0,86	94,81	230,3	652	1053	287	18,87

(неделя пятая) День 21

	№ рец.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	93	Суп молочный вермишелевый	200		5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,6	138	24,1	0,51

				250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	202	172,5	30,2	0,64
2	382	Какао с молоком	200	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	130	34,3	1,1
3	1	Бутерброд с маслом	20	20	2,4	9,1	15,5	153,4	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
4	209	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			17,55	22,71	47,14	462,4	0,15	1,59	110,3	329,3	354,5	66,3	2,81
					18,99	24,01	51,85	498,7	0,17	1,82	117,9	369,7	389	72,4	2,94

	№ рец	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1	377	Компот из консерв. фрукт. и ягод	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2	103	Свекольник со сметаной и яйцом	250	250	2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
					2,26	5,38	10,98	98,68	0,06	10,74	3,8	40,94	99,62	36,1	1,34
3	298	Ленивые голубцы с мясным фаршем	150	200	8,4	7,9	6,4	130,7	0,03	11	12,8	32	92	19	1
					9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,55	27,7	52,44	124,3	31,9	1,12
4		Нарезка из свежих овощей	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,02	8	8	18,4	33,6	11,2	0,48
					0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	85,8	22	25	13	0,6
5		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
6		Хлеб пшеничный	40	50	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
					3,38	0,41	25,03	117,3	0,04	0	0	9,18	34,71	13,2	0,44
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			15,62	14,09	61,9	434,2	0,28	32,42	28,68	117	289,2	92	4,15
					17,92	14,5	77,46	508,7	0,33	36,97	121,4	143	319,8	109	4,48

	№ рец	ПОЛДНИК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			7-10лет	с 11 лет											
1		Булочка с начинкой или выпечка сдобная	80 100	80 100	19,9 26,6	15 20	17,3 23,2	283,9 378,7	0,06 0,07	1,59 2,12	82,39 109,9	167 223	234 313	28 37	1,6 2,1
2		Йогурт питьевой	200	200	6	4	28	168	0,2	2,6	0	432	342	50,4	0
3		Фрукты свежие	100	100	3	1	42	192	0,08	29,9	0	47,8	32,88	27	6,58
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			28,9	20	87,3	643,9	0,34	34,09	82,39	647	608,9	105	8,18
					35,6	25	93,2	738,7	0,35	34,62	109,9	703	687,9	114	8,68

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10лет		62,07	56,8	196,3	1540	0,77	68,1	221,3	1093	1253	264	15,14
--	--	----------------------	---------	--	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------

		Всего за период	с 11 лет	72,51	63,51	222,5	1746	0,85	73,41	349,2	1216	1397	296	16,1
--	--	-----------------	----------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	------	------	-----	------

3	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,17	11,41	52	0,04	14,94	0	23,9	16,4	13,5	3,29
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			3,86	4,67	56,41	286,8	0,06	18,94	25	47,4	54,6	25,3	6,39
				6,76	4,27	53,51	283,6	0,08	19,44	23,7	112	116	39,9	6,97

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	7-10 лет	58,82	56,11	222,9	1615	0,568	140,89	569	702,8	888,6	237	17,21
		с 11 лет	64,49	53,66	245,5	1712	0,7	90,78	350,7	645	914,2	237	17,16

(неделя вторая) День 10

№	реп.	ЗАВТРАК	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	с 11 лет											
1	184	Каша вязкая пшеничная с ягодой	210		8,7	10,8	43,1	304,3	0,15	0,71	88,15	148	218	48	2,5
				260	10,7	13,4	53,4	376,5	0,18	0,88	109,1	183	270	60	3
2	377	Чай каркадэ	200	200	0,1	0	15,2	62,2	0	1,1	0	8,9	1,4	2,1	0,1
3	1	Бутерброд с маслом	40	40	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	1	2	0	0
4	29	Яйцо вареное	40	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	19	67	4	0,9
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			13,7	23	58,7	497,9	0,17	1,81	215,9	176,9	288,4	54,1	3,5
					15,7	25,6	69	570,1	0,2	1,98	236,8	211,9	340,4	66,1	4

№	реп.	ОБЕД	Выход блюд		Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			7-10 лет	с 11 лет											
1	347	Компот из плодов консервированных	200	200	0,3	0,1	10,3	42,8	0,01	2,5	4,08	13	10	9	0,2
2	99	Суп с морской капустой и яйцом	200		1,7	4,2	9	105	0,1	16,8	44	29,2	80,8	37,2	2,8
				250	4,89	7,88	14,93	150,6	0,13	18,07	55	37,59	113,7	54,4	4,05
3	181	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	27,5	14	180	120	4
				200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	240	160	5,4
4	245	Бефстроганов с отварной говядины	100		14,9	16,6	2,3	210,2	0,04	0,45	108,8	30	152	21	2
				120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4
5		Хлеб пшеничный	40	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,5	0,35
6	42	Салат с конс.огурцом, картофелем и зел.горошком	80		1,05	3,71	5,55	59,7	0,02	7,82	0	9,55	0	11,2	0,45
				100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,02	13,04	0	15,91	0	18,7	0,75
7		Хлеб ржаной	25	25	1,36	0,28	12,2	56,83	0,13	0,18	0	5,69	26,19	6,18	0,78
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ			30,21	32,12	95,27	807,3	0,54	27,75	184,4	109	476,8	215	10,58
					40	42,87	117,5	1014	0,65	34,34	226,2	135	599,7	284	13,93