

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 8

Генеральный директор
ООО «Общепит»



Рекина Е.С.



Павлюк М.Г.

2-х разовое меню на организацию горячего
питания детей 1 – 4 классов
с 5-ти дневным учебным днем
на 2020 год осенне-зимний период период

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах.															
ЗАВТРАК															
398	Колбаса молочная	1/90		7,6	15,6	0	176,2	0	0	0	2,0	40,0	63,6	8	0
210	Капуста тушеная	1/150		4,0	4,0	31	156,0	0,02	0,14	0	0,86	51,0	34,7	12,39	0,2
630	Чай с молоком сахаром	1/200		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/30		2,43	0,36	20,10	64,9	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	Бутерброд с сыром	30/30		10,38	7,49	14,88	135,95	0,03	0	39,98	0,067	8,4	22,4	4,2	0,5
	ИТОГО:			25,61	27,75	98,58	653,09	0,17	13,2	39,98	3,31	185,4	204,9	51,9	2,4
	ОБЕД												5		
139	Суп вермишелевый с , курицей, и зеленью	12,5/250/1 ,0		3,0	2,5	21,0	121,65	0,08	12,0	0	0,8	35	205	13	1,3
61	Винегрет овощной с сельдью	50/25		1,5	10,0	7,4	128,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
462	Котлета из филе куриного	1/100		23,6	6,6	0,4	148,0	0,007	0	0,007	1,0	20	248	22	0,85
255	Каша гречневая с маслом	1/150		4,95	13,65	39,45	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	ИТОГО:			38,79	36,36	115,4 9	843,34	0,7	27,6	0,057	3,65	370	831,5	119,3	7,43
	ВСЕГО В ДЕНЬ			64,4	64,11	214,0 7	1496,43	0,87	40,8	40,03	6,96	555,4 0	1036, 45	171,20	9,83

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
ВТОРОЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
324	Котлета рыбная	1/100		14,0	9,4	10,2	186,4	0,07	0,32	0,03	2,2	51	137,6	15,6	0,96
472	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,47	187,93	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
642	Какао с молоком	1/200		3,28	3	20,64	122,6	0,52	12	0,04	0	7,38	0	1,62	0
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			26,47	20,52	103,2 4	653,51	0,89	41,32	0,07	3,59	173,3 8	297,6	53,22	3,06
ОБЕД															
	Огурец свежий порц.	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14,0	0,9
135	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1,0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213,0	12,0	0,48
403	Плов из говядины	50/200		15,05	7,35	37,38	389,30	0,07	0,9	0,4	2,3	137,0	183,5	25	0,30
588	Компот из кураги	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,32	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			26,83	20,77	180,6 8	932,85	0,47	17,9	0,42	3,1	470	719	114	6,16
	ВСЕГО В ДЕНЬ			53,3	41,29	283,9 2	1586,36	1,36	59,22	0,49	6,69	643,3 8	1016, 6	167,22	9,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
297	Запеканка творожная со сметаной	150/30		28,05	21,70	21,07	395,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Бутерброд с с/колбасой	20/30		10,38	7,49	14,88	130,93	0,03	0	39,98	0,067	8,4	22,49	4,2	0,5
	Фрукты (апельсин)	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	Хлеб	1/30		2,43	0,36	20,1	64,9	0,11	0	0	0	32	65	14	1,2
	ИТОГО:			41,26	29,55	99,45	738,37	0,81	9,22	40,08	0,267	254,4	332,7 4	46,6	2,7
	ОБЕД														
110	Борщ с курицей со сметаной, зеленью	12,5/250/1 ,0/10		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,05	0,90	93,0	82,0	16,0	0,57
387	Печень тушеная по-строгановски	75/75		10,59	12,34	1,95	136,20	0,20	5,48	0,22	1,92	35	289,0	9,0	0,3
255	Каша пшеничная	1/150		3,15	6,75	38,10	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
51	Салат «Столичный» с растит. маслом	1/60		5,33	19,4	8,13	152,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			25,13	50,65	129,0 5	909,97	0,668	26,68	0,34	6,21	397	742	104,0	6,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			66,39	80,2	228,9 5	1643,37	0,86	26,68	40,42	6,48	633,9	1074, 74	150,6	9,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
257	Каша молочная рисовая с маслом	200/10		4,8	7,6	51,0	299,46	0,13	2,0	0	227	188, 0	107	0	0
конт	Бутерброд с колбасой, сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,00 8	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
637	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,9 2	113,4	0	0,38	0,04	0	128, 78	0	12,88	0,08
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			14,72	16,8 9	90,7 5	624,17	0,22	16,5 2	52,0 4	227,4 9	450, 78	228	28,88	0,48
ОБЕД															
138	Суп гороховый с курицей	12,5/250		4,8	8,1	17,3	165,93	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
24	Помидоры, огурцы дольками	30/30		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	70,0	19	10,0	0,15
310	Рыба жареная	1/100		17,0	7,0	0	145,0	0,14	4,3	0,12	1,0	12,0	207	25	0,8
273	Макаронны отварные	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Печенье	1/25		1,88	2,95	25,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	ИТОГО:			39,26	33,62	115,6 2	910,74	0,65	22,94	0,12	2,2	519	888,2	190	9,93
	ВСЕГО В ДЕНЬ			53,98	50,51	206,3 7	1534,91	0,87	38,42	92,16	229,69	969,7 8	1058, 02	218,8	10,41

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
394	Жаркое по домашнему с мясом	50/250		9,6	11,6	25,8	259,02	0,08	2,3	0	2,62	114	93,0	15,0	0,5
630	Чай с сахаром, молоком	200/15		0,3	0	20,0	63,5	0,00 7	0,11	0	0	20	8,25	4,10	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (мандарин)	1/100		0,4	0	4,3	19,0	0,03	38,0	0	0	35	17,0	11,0	0,10
	ИТОГО:			15,76	12,3 2	89,5	468,79	0,28	46,4	0	2,62	224	209, 25	44,1	2,3
ОБЕД															
61	Винегрет с сельдью	50/25		0,90	6,0	4,4	77,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
120	Щи со сметаной, с курицей	12,5/250/ 10/1,0		1,3	4,2	4,8	64,07	0,06	10,8	0	0,9	111, 0	173	12	0,13
462	Котлета куриная	1/100		23,6	6,6	0,4	148,0	0,00 7	0	0,00 7	1,0	20	248	22	0,85
255	Каша гречневая	1/150		4,95	13,6 5	39,4 5	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100, 9	0,3	0,5
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			37,01	41,2 1	107, 29	779,81	0,54	28,4	0,05 7	375	421	679, 5	84,3	4,78
	ВСЕГО В ДЕНЬ			52,77	53,5 3	196, 79	1248,4	0,82	74,8	0,05 7	6,37	645	884, 75	128,4	7,08

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
284	Омлет натуральный с маслом	165/10		11,1	18,4	2,1	218,0	0,08	0	0,47	0	68	219	0	4,0
643	Какао на сгущенном молоке	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/15		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	Сыр порцией	1/30		7,0	9,0	0	111,0	0,04	1,6	0,26	0	100,0	544	47,0	0,6
	Масло сливочное	1/25		0,1	12,4	0,1	112,0	0,01	0	0,40	0	24	20	3	0,2
	ИТОГО:			24,86	40,52	14,2	689,77	0,31	20,7	1,13	0,39	301,0	893,2 5	77,4	8,7
	ОБЕД														
	Огурцы свежие дольками	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14,0	0,9
140	Суп рыбный с зеленью	18/250/1,0		0,3	2,7	18,6	102,0	0,02	7,0	0,03	2,41	34,8	264,1	11,2	0,40
422	Тефтели мясные с соусом	115/75		10,1	13,2	11,0	212,0	0,05	2,0	0,30	4,0	17,6	85,6	15,2	0,52
465	Рис отварной	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
585	Компот из вишни	1/200		0,6	0	26,0	111,7	0,03	6,40	0,36	5,5	73,0	2,6	9,0	0,61
	ИТОГО:			22,26	28,06	131,1 7	869,64	0,5	25,4	0,69	11,91	244,4	707,3	110,4	6,86
	ВСЕГО В ДЕНЬ			47,12	68,58	205,3 7	1559,41	0,70	46,1	1,82	12,3	508,4	1600, 55	187,8	15,56

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
376	Поджарка мясная	75/25		21,3	16,4	0	203,02	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
472	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	63	14,0	1,20
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11,0	9	0,2
628	Чай с сахаром	200/15		0,3	0	20,0	62,0	0,007	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	ИТОГО:			30,79	24,52	92,3	611,0	0,32	29,1	0	1,39	138,9	312,2	50,4	2,8
	ОБЕД														
129	Рассольник «Ленинградский» с курицей со сметаной, зеленью	12,5/250/1 0/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
	Огурец свежий	1/60		0,25	0	1,5	36,0	0,07	10	0	0	23	42,0	14	0,9
398	Сарделька отварная	1/90		9,7	17,4	2,0	209,0	0	0	0,3	2,8	47,5	108,9	7,0	0,9
253	Каша пшенная	1/150		7,2	5,9	40,1	207,0	0,28	0	0	0	27	201	13,0	0,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	ИТОГО:			24,89	31,41	124,8 4	902,99	0,69	18,0	0,3	2,8	284,5	707,9	108	7,35
	ВСЕГО В ДЕНЬ			55,68	55,93	217,1 7	1513,99	1,01	47,1	0,3	4,19	423,4	1020, 15	158,4	10,15

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
257	Каша овсяная молочная	200/10		3,0	11,7	27,8	247,3	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
конт	Бутерброд с колбасой, сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,00 8	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
642	Какао на молоке	1/200		3,28	3	20,6 4	122,6	0,52	12	0,04	0	7,38	0	1,62	0
424	Яйцо отварное	1/40		5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,35	0,2	22	72	3	1
	Фрукты (апельсин)	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			18,18	26,6	79,4 4	698,9	0,86	20,1 4	52,3 9	0,3	211, 38	524	37,62	2,5
	ОБЕД														
	Огурец свежий	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14	0,9
конт	Суп «Сахалинский» с курицей ,со сметаной, зеленью	12,5/250/ 10/1,0		6,5	6,1	14,1	135,0	0	0,5	0	0,8	100	185	15,0	0,8
401	Гуляш из говядины	75/100		18,2	14,4	5,6	203,1	0,02	0	0,36	0	49	178	19,0	0,26
273	Вермишель отварная	1/150		4,95	13,6 5	39,4 5	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100, 9	0,3	0,5
Пр	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	49,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
Пр	Ряженка	1/200		5,8	5	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	ИТОГО:			41,91	49,91	135,8 9	898,64	0,96	11,1	40,86	3,5	641	759,2	1393	9,54
	ВСЕГО В ДЕНЬ:			60,09	76,51	215,3 5	1597,54	1,82	31,24	93,25	3,8	852,3 8	1279, 2	172,92	8,04

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
	Молоко промышленного производства в тетра-пакетах														
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
402	Азу по-Татарски	50/250		9,6	11,6	25,8	210,45	0,08	2,3	0	262	114	93,0	15,0	0,5
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
630	Чай с сахаром, молоком	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,00 7	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Фрукты (мандарины)	1/100		0,4	0	4,3	19,0	0,03	38,0	0	0	35	17,0	11,0	0,10
	ИТОГО:			15,76	12,3 2	89,5	420,22	0,28 7	46,4	0	262,0	224	209, 5	44,4	2,3
	ОБЕД														
151	Суп лапша домашняя с курицей, с зеленью	12,5/250/ 1,0		2,3	4,3	15,3	112,15	0,03	5,7	0,36	0,8	176, 0	205	8,0	0,4
23	Свекла отварная с растит. маслом	1/60		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	1,0	0	0	137	63,0	12,0	0,3
320	Минтай припущен. В молочном соусе с сыром	80/100/5		0,35	0,28	44,9 2	201,50	0,06	1,2	0,04	2,0	14	207	15	0,5
255	Гречка отварная	1/150		4,95	13,6 5	39,4 5	190,4	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
Пр	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,1 3	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	49,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			15,84	33,9 5	176, 28	981,4	0,52	17,9	1,16	3,55	609	855, 6	89,8	6,55
	ВСЕГО В ДЕНЬ			31,6	41,25	265,7 8	1401,62	0,79	64,3	1,16	265,54	833	1065, 1	134,2	8,85

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
297	Запеканка творожная со сметаной	150/30		28,05	21,7 0	21,0 7	393,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
	Бутерброд с сыром	20/30		10,38	7,49	14,8 8	135,93	0,03	0	39,9 8	0,067	8,4	22,4 9	4,2	0,5
629	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7		0,3	0	20,0	62,0	0,00 7	0,1	0	0	4,95	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/30		1,68	0,39	24,8	68,97	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			41,31	29,5 8	93,9 8	717,94	0,07 7	14,2 2	40,0 8	0,66	223, 35	269, 74	41,6	1,4
	ОБЕД														
135	Суп с мясными фрикадельками с зеленью	18/250/1, 0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213	12,0	0,48
416	Шницель мясной	1/100		13,84	12,6 8	8,32	210,99	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
	Огурец соленый, зеленый горошек	1/30/30		6,84	0	0,39	5,0	0	0	0	0	125	20	0	0,1
472	Картофельное пюре	1/150		3,15	6,75	39,1	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	49,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
Пр	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,1	0	0	0	20	69	13	1,0
585	Компот из черной смородины	1/200		0,8	0	51,6	132,8	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			32,27	25,44	166,9 5	772,28	0,59	23	0,02	2,55	492,9	576,6	136,4	4,38
	ВСЕГО В ДЕНЬ			73,62	59,02	260,9 2	1490,22	0,66	37,22	40,10	3,21	726,2 5	846,3 4	178,0	5,78

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Перец болгарский нарезной	1/60		0,47	0	5,4	108,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
конт	Отбивная из филе куриного	1/100		21,9	5,1	0,4	188,0	0,00 7	0	0,00 7	1,0	20	248	22	0,85
200	Картофель отварной с зеленью	1/150/1,0		3,15	6,75	38,1	170,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100, 1	0,3	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,08	0	242	182	18	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты(яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			35,24	17,17	113,6 3	676,32	0,407	21	0,137	2,19	471	632,1	63,3	3,15
	ОБЕД														
51	Салат «Столичный» с маслом растит.	1/60		5,33	19,4	8,13	152,33	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
137	Суп полевой с курицей, зеленью	12,5/250/1 0		2,0	4,3	15,0	104,99	0,17	2,2	0	0	100	200,0	30	0,39
418	Зраза мясная рубленая с соусом	105/50		8,05	7,85	9,55	170,86	0,13	4,7	0,1	0,8	82,0	161	17,0	1,5
273	Вермишель отварная	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,16	0	0,05	0,8	120	100,1	0,3	0,5
Пр	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	49,64	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
Пр	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
	ИТОГО:			31,74	48,71	134,8 5	959,12	0,848	14,84	40,22	3,6	774	765,9	132,3	8,94
	ВСЕГО В ДЕНЬ			66,98	65,88	248,4 8	1635,44	1,25	35,7	40,35	5,79	1245	1398	195,60	12,09

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Зеленый горошек, огурец консервир.	1/30/30		1,50	0,10	3,20	10,0	0,11	10,0	0	0	16	53	21	97
422	Тефтели мясные с соусом	115/75		10,1	13,2	11,0	212,0	0,05	2,0	0,30	4,0	17,6	85,6	15,2	0,52
465	Рис отварной	1/150		5,75	0,30	47,1 7	201,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,00 7	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			22,77	14,3 2	106, 1	624,08	0,36	25,1	0,30	4,39	243, 6	374, 8	74,6	4,09
	ОБЕД														
129	Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/1 0/1,0		2,5	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
439	Птица отварная	1/100		20,8	8,2	0,6	164,0	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
255	Каша пшеничная	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13	0,5
	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3	84,28	0,11	0	0	0	37	1220	31	1,68
	Шоколадный батончик	1/25		2,7	17	23,6	200	0,04	0	0	0	5,0	178	20	2,7
	ИТОГО:			36,05	38,02	137,2	913,40	0,57	30	0,07	2,55	328	743,6	133	8,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			58,82	52,34	243,3	1537,48	0,93	55,1	0,37	8,94	569,6	1118, 4	207,6	12,61

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
257	Каша манная молочная с маслом слив.	200/10		3,0	11,7	27,8	247,3	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
	Сыр порц.	1/30		26,8	27,3	0	77,40	0,03	3,5	0,13	0	10,40	564	0	0
637	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,92	113,4	0,38	0,04	0	0	128,7 8	0	12,88	0,08
	Фрукты	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		10,34	6,7	8,4	108,27	0,03	0	8,4	0,004	7	15	2,1	0,3
	ИТОГО:			37,88	41,7 1	91,4 5	575,68	0,81	16,5 4	0,13	0,39	269, 18	971	61,88	1,48
	ОБЕД														
61	Винегрет с сельдью	50/25		1,5	10,0	7,4	108,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
153	Суп гречневый с курицей, с зеленью	250/1,0		2,8	2,5	22,8	124	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
416	Шницель мясной	1/100		13,84	12,6 8	8,32	210,99	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
486	Овощное рагу	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
585	Компот из замороженной клюквы	1/200		0,4	0	51,6	112,8	0,04	200	0	0,75	36	35	34	0,7
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3 2	84,28	0,11	0	0	0	37	120	3	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			29,89	38,6	186,5 4	1029,79	0,69	217,8	0	1,05	332,9	676,6	126	6,72
	ВСЕГО В ДЕНЬ			73,25	86,29	251,1 9	1605,47	1,50	234,3 4	0,13	2,49	602,0 8	1710	189,98	8,20

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
398	Сарделька отварная	1/90		9,7	17,4	2,0	209,0	0	0	0,3	2,8	47,5	108, 9	7,0	0,9
255	Каша гречневая отварная с маслом	1/150		4,95	13,6 5	39,4	190,4	016	0	0,05	0,8	120	100, 9	0,3	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,08	0	242	182	18	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	340	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			25,61	36,3 7	120, 4	657,01	0,04	21,0	0,43	3,99	804, 5	493, 8	48,3	3,2
	ОБЕД														
139	Суп вермишелевый с курицей, зеленью	12,5/250/1 ,0		3,0	2,5	21,0	121,65	0,08	12,0	0	0,8	35	205	13	1,3
23	Свекла отварная	1/60		3,18	7,56	4,4	101,74	0,02	7,0	0,03	2,41	39,8	264,1	11,2	0,40
430	Запеканка картофел. с мясом	243/5		5,75	0,30	47,17	201,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,64	137,94	0,22	0	0	0	32	65	14	1,20
пр	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			39,94	36,52 7	226,2 7	878,53	0,400	20,5	0,03	3,6	418,8	893,1	102,2	9,5
	ВСЕГО В ДЕНЬ			62,55	72,89 7	346,6 7	1535,54	0,817	41,5	0,727	5,59	814,3	1597, 9	147,5	11,2

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ШЕСТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
конт прор	Морковь тертая с растит. маслом	1/60		0	0,4	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
284	Омлет натуральный	1/165		11,1	18,4	2,1	28,0	0,08	0	0,47	0	68	219	0	4,0
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	63,5	0,00 7	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14,0	1,20
	Фрукты	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			16,52	19,5 2	69,0 3	248,08	0,26 7	19,1	0,47	0,39	177	329, 45	46,4	6,1
ОБЕД															
	Огурец свежий	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,1	0	0	23,0	42	14	0,9
138	Суп рыбный	18/250/1, 0		4,8	8,1	17,3	169,93	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
394	Жаркое по- домашнему	50/250		9,6	11,6	25,8	279,02	0,08	2,3	0	2,62	114	93,0	15,0	0,5
	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
пр	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			28,26	28,5 7	113, 3	827,1	0,52	14	40	3,62	556	17,2	133	11,76
	ВСЕГО В ДЕНЬ			44,78	48,0 9	182, 33	1075,18	0,78	33,1	40,4 7	4,011	733	946, 65	179,4	17,86

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
324	Котлета рыбная	1/100		14,0	9,4	10,2	186,4	0,07	0,32	0,03	2,2	51,0	137, 6	15,6	0,96
472	Картофельное пюре	1/150		3,47	7,4	25,4 7	187,93	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
630	Чай с молоком	1/200		0,3	0	20,0	63,5	0,00 7	0,1	0	0	20	8,25	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты (яблоки)	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			23,49	17,5 2	210, 26	554,41	0,37	29,4	0,03	3,59	162, 6	305, 8	56,0	3,36
	ОБЕД														
157	Солянка сборная мясная	10/10/25 0/20		2,4	2,4	18,9	138,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169, 0	213, 0	12,0	0,48
	Огурец свежий	1/60		0,7	0	1,8	15,0	0,03	10,0	0	0	23,0	42	14	0,9
403	Плов из говядины	50/200		15,05	7,35	37,3 8	389,30	0,07	0,9	0,4	2,3	137, 0	183, 5	25	0,30
пр	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	0,32	65	14	1,20
пр	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			24,41	20,51	113,6 2	843,09	0,49	23,9	0,84	3,85	510	690,6	125	6,46
	ВСЕГО В ДЕНЬ			47,9	38,03	323,8 8	1437,5	0,86	53,3	0,87	17,44	672,6	996,4	181,0	9,82

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЕМНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
257	Каша овсяная молочная	200/10		3,0	4,17	27,8	247,3	0,28	0	0	0	64	331	26	1,0
	Бутерброд с колбасой, сыром	30/20/20		6,7	7,3	11,3	182,0	0,00 8	0,14	52	0,1	100	108	7	0,2
628	Чай с сахаром	1/200/15		0,3	0	20,0	62,0	0,00 7	0,1	0	0	20	8,28	4,40	0,3
424	Яйцо отварное	1/40		5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,35	0,2	22	72	3	1
	Фрукты	1/100		0,1	0	19,4	84,0	0,02	8,0	0	0	18,0	13,0	0	0,3
	ИТОГО:			15,20	16,0 7	78,8 0	638,30	0,34	8,24	52,3 5	0,30	224	532, 28	40,40	2,80
	ОБЕД														
110	Борщ с курицей, со сметаной, зеленью	12,5/250/ 10/1,0		1,5	4,0	12,0	110,0	0,06	2,5	0,55	0,90	95,0	82,0	16,0	0,57
387	Печень тушенная по- строгановски	75/75		10,5	12,3 4	1,95	166,2	0,20	5,48	0,22	1,92	35	289	9,0	0,3
253	Каша пшеничная	1/150		7,2	5,9	40,1	207,0	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5
51	Салат «Столичный» с растит. маслом	1/60		3,33	8,2	4,6	102,23	0,06	7,2	0,07	2,0	146,0	78,0	12,0	0,87
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной			2,24	0,44	27,3	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
пр.	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,13	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
685	Компот из малины	1/200		0,3	0	18,5	72,0	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			29,51	38,86	143,2 8	912,33	0,78	16,68	0,89	6,01	493	784	92,3	6,52
	ВСЕГО В ДЕНЬ			44,71	54,93	222,0 8	1550,63	2,12	24,92	53,24	6,31	740	1358, 2	146,7	10,22

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
416	Шницель мясной	1/100		13,84	12,6 8	8,32	210,9	0,02	0	0	0	39,	146	10	0,4
	Помидор, огурец дольками	30/30		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
275	Вермишель отварная	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
637	Кофейный напиток на молоке	1/200		2,96	1,99	20,9 2	113,4	0,38	0,04	0	0	128, 78	0	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Фрукты	1/100		0,26	0	7,53	29,31	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	ИТОГО:			28,52	19,3 9	109, 17	687,88	0,65	19,0 4	0	0,39	274, 78	335	61,88	2,83
ОБЕД															
пр.	Икра кабачковая	1/60		0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	0	0,3	0	19,2	0	0	0,25
138	Суп гороховый с курицей	12,5/250/ 1,0		4,8	8,1	17,3	165,9	0,05	1	0	1	82	228	18,0	0,65
310	Рыба жареная	1/100		17,0	7,0	0	145	0,14	4,3	0,12	1,0	12,0	207	25	0,8
465	Рис отварной	1/150		5,75	0,3	47,1 7	201	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0,01	4	0	0	40,0	27	4	0,4
	Печенье	1/25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,0
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3 2	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	ИТОГО:			33,51	21,8 4	132, 74	902,09	6,23	9,3	0,42	2,0	247, 28	748	85	5,47
	ВСЕГО В ДЕНЬ			62,03	41,2 3	241, 91	1589,97	6,88	28,3 4	0,42	2,39	522, 06	1083	146,88	8,30

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
401	Гуляш из говядины в томатном соусе	75/100		18,2	17,4	0	203,1	0,02	0	0,36	0	49	178	19,0	0,26
210	Капуста тушеная	1/150		4,0	4,0	31	156,0	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	62,0	0,00 7	0,1	0	0	20	8,28	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0,0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			27,96	22,1 2	90,4	570,03	0,27 7	6,1	0,36	0	248, 0	292, 4	27,4	3,13
	ОБЕД														
61	Винегрет с сельдью	50/25		0,90	6,0	4,4	77,0	0,13	5,6	0	0,3	26	21	7	0,2
120	Щи с курицей со сметаной зеленью	12,5/250/1 0/1,0		1,3	4,2	4,8	64,07	0,06	10,8	0	0,9	111,0	173	12	0,13
672	Оладьи из печени	1/80		3,27	8,03	3,85	236,0	0	0	0	0	0	163,1 7	8,85	12,34
257	Каша гречневая с маслом	1/150/10		0,45	6,15	31,95	208	0,16	0	0,05	0,86	37,2	158,9	0,3	2,02
пр.	Ряженка	1/200		5,8	5	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	2,48	0,2	28	0,2
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,32	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			19,6	40,4	124,4	973,17	0,670	17,0	40,05	2,06	454,2 7	766,2	115,15	20,20
	ВСЕГО В ДЕНЬ			47,56	62,52 2	214,8 2	1543,2	0,947	23,1	40,41	2,06	702,2 2	1058, 67	142,55	23,33

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
29	Свекла отварная, тертая с растит.маслом	1/60		0,53	4,53	2,64	62,62	0,2	1,0	0	0	137	63,0	12,0	0,3
426	Биточки мясные по- селянски	100/75		13,84	12,68	8,32	147,0	0,14	0	0,06	1,0	20	128	12,0	0,57
200	Картофель отварной с зеленью	1/150		3,15	6,75	38,1	170,40	0,12	10,0	0	1,0	26	58	13,0	0,5
642	Какао на молоке	1/200		4,6	4,6	27,0	72,34	0,06	2,0	0,05	0	242	182	18	0,2
	Фрукты	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34	11	9	0,2
	Хлеб пшеничный	1/30		2,43	0,36	20,1	64,9	0,11	0	0	0	32	65	14	1,2
	ИТОГО:			25,45	28,9 2	113, 16	575,26	0,97	18,7 3	0,27	4,88	517	528	85	3,0
	ОБЕД														
	Огурцы, помидоры	30/30		0,42	5,91	1,38	62,62	0,03	17,0	0	0,2	70,0	19	10	0,15
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с курицей	12,5/250/ /10/1,0		2,4	4,5	17,6	124,6	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10	0,37
439	Птица отварная	1/100		20,8	8,2	0,6	164	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
486	Рагу овощное	1/150		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
	Сок фруктовый	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
пр	Пряник	1/30		1,20	7,5	11,1 3	84,0	0,08	0	0	0	9,0	41,0	0	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			32,15	34,17	97,45	808,06	0,47	41,0	0,07	2,75	296,6 0	410,6	79	3,69
	ВСЕГО В ДЕНЬ			57,6	63,0	210,6 1	1383,32	1,44	59,73	0,30	7,63	813,6	938,6	164	6,69

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
пр.	Джем	1/30		0,6	0	73,4	84	0	40,0	0	0	0	0	0	0
297	Запеканка творожная со сметаной	150/30		28,05	21,7 0	21,0 7	393,04	0,03	1,12	0,10	0,2	176	224	24,0	0,4
591	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	35,2	129,93	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
637	Кофейный напиток с молоком	1/200		2,96	1,99	20,9 2	113,4	0,38	0,04	0	0	128, 78	0	12,88	0,08
	Фрукты (бананы)	1/100		0,9	0	12,6	58,0	0,01	13,0	0	0,39	34,0	11,0	9	0,2
	ИТОГО:			37,37	24,4 1	163, 19	756,71	0,53	54,1 6	0,1	0,59	370	300	47	1,88
	ОБЕД														
135	Суп с мясными фрикадельками	18/250/1, 0		2,4	2,4	18,9	109,65	0,10	3,0	0,02	0,8	169	213	12,0	0,48
416	Шницель мясной	1/100		13,84	12,6 8	8,32	210,99	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
	Огурец соленый, зеленый горошек	1/30/30		6,84	0	0,39	5,0	0	0	0	0	125	20	0	0,1
273	Вермишель отварная	1/150		6,0	4,0	33,0	207,0	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30		3,36	0,66	29,6 4	137,94	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
588	Компот из с/фруктов	1/200		0,6	0	26,0	111,7	0	6,40	0	0,36	5,5	73,0	2,6	9,0
	Печенье	1,25		1,88	2,95	5,90	90,25	0,08	0	0	0	20	69	13	1,20
	ИТОГО:			34,92	22,6 9	122, 15	872,53	0,38	9,4	0,02	1,16	373, 4	673	67,6	13,13
	ВСЕГО В ДЕНЬ			72,79	47,1 0	285, 34	1629,24	0,91	63,5 6	0,12	1,75	744, 18	973	127,48	15,01

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
конт	Отбивная из филе куриного	1/100		21,9	5,1	0,4	188,0	0,00 7	0	0,00 7	1,0	20	248	22	0,85
472	Картофельное пюре	1/100		3,47	7,4	25,4	187,9	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
210	Капуста тушеная	1/50		2,0	2,0	15,5	78,0	0,02	0,14	0	0,86	51,0	34,7	12,39	0,2
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	36,2	108,27	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
630	Чай с молоком	1/200		0,4	0	20,8	62,0	0,04	200	0	0	36	33	35	1,3
	ИТОГО:			32,23	15,2 2	102, 5	643,17	0,35	216, 1	0,00 7	2,86	164, 3	464, 7	96,39	4,25
	ОБЕД														
167	Суп с клецками с курицей, зеленью	250/12,5/ 1,0		2,3	4,3	15,3	112,1	0,03	5,7	0,36	0,8	176, 0	205	8,0	0,4
298	Голубцы ленивые с соусом	1/150/50		10,97	10,0	14,0 1	199,81	0,08	34,7 1	0	0	32,3 2	0	0	1,83
	Огурцы дольками	1/60		0,6	0	74,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	31	1,68
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3	84,28	0,11	0	0	0	37	120	9,0	0,61
	Вафли	1/25		2,4	10,1	16,9	115,2	0,04	0	0	0	32	65	14	1,20
591	Кисель п/я	1/200		0	0	28,1	115,2	0	1,5	0	0,39	19,0	9,0	10	0,8
	ИТОГО:			21,75	25,3 2	202, 61	732,21	0,49	49,1 1	0,4	3,19	365, 32	697	87	7,22
	ВСЕГО В ДЕНЬ			54,98	40,5 4	305, 11	1375,38	0,84	265, 21	0,40 7	6,05	529, 62	1161 ,7	183,39	11,47

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
пр.	Икра кабачковая консервир.	1/60		0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
418	Зраза мясная с соусом	105/150		8,05	7,85	9,5	182,76	0,13	4,7	0,1	0,8	82,0	161	7,0	1,5
255	Гречка отварная	1/150		4,95	13,6 5	39,4 5	190,4	0,16	0	0,05	0,8	120	100, 9	0,3	0,5
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		0,3	0	20,0	62,0	0,00 7	0,1	0	0	20	8,28	4,40	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50		4,86	0,72	36,2	124,43	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	ИТОГО:			18,88	25,0 5	109, 78	606,39	0,43	10,5 6	0,15	1,6	198, 9	362, 1	427	3,6
	ОБЕД														
конт	Суп «Сахалинский» с курицей,с зеленью	18/250/1, 0		6,5	6,1	14,1	135,0	0	0,5	0	0,8	100	185	15,0	0,8
402	Азу по-Татарски	50/250		9,6	11,6	25,8	210,1	0,08	2,3	0	2,62	114	93	15	0,5
24	Помидор свежий	1/60		0,6	0	4,2	19,0	0,06	6,0	0	0	23	26	0	0,2
	Хлеб пшеничный	1/40		3,24	0,48	26,8	86,62	0,11	0	0	0	32	65	14	1,20
	Хлеб ржаной	1/48		2,24	0,44	27,3	84,28	0,11	0	0	0	37	120	31	1,68
	Шоколадный батончик	1/25		2,7	17,0	23,6	200	0,04	0	0	0	5,0	178	20	2,7
пр.	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	ИТОГО:			30,68	40,6 2	130, 2	837,0	0,49	19,4 0	40,0	4,17	639	669, 8	138	7,98
	ВСЕГО В ДЕНЬ			49,56	65,6 6	239, 98	1443,39	0,92	29,9 6	40,1 5	5,77	837, 9	1031 ,9	565	11,58