

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17
Имени Героя Российской Федерации Л.Р. Квасникова
(МБОУ СОШ № 17)
РОССИЯ. 301600. Тульская область, г. Узловая, ул. Кирова, д.4
тел.факс: 8(48731): 6-27-28 (директор), 6-23-19 (зам.директора)
e-mail: school17uzl@tularegion.org

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 17

_____ Н.А. Жемчугова

**Основное 14-дневное меню
для летнего лагеря
с дневным пребыванием детей (возраст 7-11 лет, 11 лет и старше)
в 2024 году**

День - первый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			Fe	
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р		Mg
Завтрак																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,06	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,06	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	итого (7-11 лет)			30,24	27,08	62,44	615,60	0,200	0,00	0,84	0,16	0,00	1,02	542,00	499,00	58,80	2,60
	итого (11 лет и старше)			37,14	33,65	73,01	744,60	0,233	0,00	0,94	0,19	0,00	1,25	618,33	592,67	69,80	3,07
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная		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

	в молоке																0
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90	782,10	0,575	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41	897,50	2,737	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	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 572	Слойка с повидлом		50	3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,160	0,00	12,60	0,07	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,160	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40
	Всего (7-11 лет)			68,77	68,28	211,02	734,03	0,935	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	005,33	196,25	227,33	10,92
	Всего (11 лет и старше)			77,16	79,98	236,10	978,43	3,13	0,00	64,18	0,40	0,00	13,06	111,96	363,92	261,53	11,15

День - второй

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,260	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
	итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,308	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00

№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	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
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			203,88	32,39	96,45	888,42	0,718	0,04	26,40	8,08	0,00	13,64	136,55	696,58	217,06	21,15
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,769	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35

Полдник

№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 555	Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок виноградный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок виноградный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12

День - третий

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 87	Бутерброды с филе форели	50		6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 87	Бутерброды с филе форели		50	6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 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	15		1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			15,67	22,82	65,18	528,83	0,20	0,00	4,08	0,14	0,00	1,05	266,90	356,05	82,64	2,97
	итого (11 лет и старше)			17,51	26,90	73,97	608,00	0,22	0,00	4,54	0,17	0,00	1,12	311,19	405,17	93,35	3,16
Обед																	
№ 32	Салат летний	100		2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0,00	12,10	0,03	0,00	3,00	23,00	55,00	18,00	0,80
№ 32	Салат летний		100	2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0,00	12,10	0,03	0,00	3,00	23,00	55,00	18,00	0,80
№ 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

																0	
№ 423	Капуста тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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
№ 514	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
№ 514	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			34,73	39,38	82,68	818,40	0,29	0,00	45,01	0,12	0,00	8,18	199,20	451,35	116,10	8,70
	итого (11 лет и старше)			40,27	45,03	86,52	906,80	0,31	0,00	48,77	0,13	0,00	8,50	216,00	513,35	128,70	9,70
Полдник																	
№ 112	Виноград	100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 112	Виноград		100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 574	Булочка школьная	50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 574	Булочка школьная		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	итого (11 лет и старше)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	Всего (7-11 лет)			60,46	69,02	213,96	1 689,07	0,66	0,00	56,49	0,31	0,00	10,38	743,60	039,40	1 249,57	12,89
	Всего (11 лет и старше)			67,84	78,75	226,59	1 856,64	0,71	0,00	60,71	0,35	0,00	10,77	804,69	150,52	1 272,88	14,08

День - четвертый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 99	Бутерброды с икрой кеты зернистой	64		9,40	6,20	20,00	174,00	0,140	0,00	0,40	0,10	0,00	1,00	26,00	124,00	32,00	0,80
№ 99	Бутерброды с икрой кеты зернистой		64	9,40	6,20	20,00	174,00	0,140	0,00	0,40	0,10	0,00	1,00	26,00	124,00	32,00	0,80
№ 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
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			31,40	24,90	62,70	571,00	0,290	0,00	5,50	0,24	0,00	1,80	306,00	470,00	82,00	2,10
	итого (11 лет и старше)			37,67	30,23	71,63	677,00	0,327	0,00	6,77	0,28	0,00	2,07	357,33	555,33	94,00	2,50
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	250/25		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		250/25	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	0,070	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	0,070	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,380	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,418	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Полдник																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 589	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			65,57	124,44	220,82	692,35	0,800	0,00	75,50	0,34	0,00	11,37	501,13	986,74	226,85	10,96
	Всего (11 лет и старше)			73,03	201,28	237,10	903,85	0,875	0,00	106,52	0,38	0,00	15,24	569,22	098,13	252,85	11,99

День - пятый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 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
№ 301	Омлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
№ 108	Хлеб пшеничный	15		1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 493	Чай с сахаром	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	итого (7-11 лет)			20,14	31,09	59,59	597,92	0,16	0,00	0,81	0,43	0,00	1,08	187,07	337,75	32,71	4,25
	итого (11 лет и старше)			24,44	37,75	60,75	679,58	0,19	0,00	0,97	0,53	0,00	1,24	227,83	414,75	38,87	5,02
Обед																	
№ 62	Салат из моркови с курагой	100		1,60	0,10	15,10	68,00	0,06	0,00	3,60	0,00	0,00	0,40	43,00	57,00	40,00	0,80
№ 62	Салат из моркови с курагой		100	1,60	0,10	15,10	68,00	0,06	0,00	3,60	0,00	0,00	0,40	43,00	57,00	40,00	0,80
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки из мяса птицы	100		15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 412	Биточки из мяса птицы		100	15,00	10,70	9,30	188,60	0,10	0,00	0,85	0,04	0,00	0,42	37,14	94,30	18,57	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	135,30	4,54
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	162,36	5,45

№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	итого (7-11 лет)			33,72	24,14	120,68	826,50	0,47	0,00	18,02	0,08	0,00	5,03	156,14	456,10	239,97	9,23
	итого (11 лет и старше)			35,43	25,71	128,10	877,11	0,51	0,00	18,02	0,09	0,00	5,15	158,99	496,62	267,03	10,14
Полдник																	
№ 112	Клубника	100		0,80	0,40	7,50	41,00	0,03	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 112	Клубника		100	0,80	0,40	7,50	41,00	0,03	0,00	60,00	0,00	0,00	0,50	40,00	23,00	18,00	1,20
№ 564	Булочка домашняя	50		3,75	6,50	30,20	194,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	7,50	29,20	5,00	0,41
№ 564	Булочка домашняя		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
№ 516	Йогурт	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,08 0	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		200	10,00	3,00	7,00	102,00	0,08 0	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			14,55	9,90	44,70	337,00	0,16	0,00	61,40	0,08	0,00	1,08	287,50	232,20	51,00	1,81
	итого (11 лет и старше)			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
	Всего (7-11 лет)			68,41	65,13	224,97	761,42	0,79	0,00	80,23	0,59	0,00	7,19	630,71	026,05	323,68	15,29
	Всего (11 лет и старше)			74,42	73,36	233,54	893,69	0,86	0,00	80,39	0,70	0,00	7,47	674,32	143,57	356,90	16,97

День - шестой

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	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		60	7,35	5,19	14,81	211,95	0,045	0,00	0,01	0,01	0,00	0,45	187,05	139,05	13,95	0,50
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200		7,16	9,40	28,80	228,40	0,168	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая		250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,210	0,00	1,93	0,07	0,00	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
№ 111	Батон нарезной	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	0,04	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	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	итого (7-11 лет)			16,57	15,32	75,13	555,50	0,29	0,00	2,85	0,07	0,00	1,53	416,10	426,82	85,10	2,45
	итого (11 лет и старше)			20,81	19,40	87,27	683,25	0,34	0,00	3,24	0,09	0,00	1,82	517,65	524,67	103,65	2,93
Обед																	
№ 2	Салат витаминный	60		0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0,00	9,24	0,00	0,98	2,76	18,00	17,40	10,80	0,54
№ 2	Салат витаминный		100	1,10	10,10	138,00	138,00	0,040	0,00	15,40	0,00	0,98	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
№ 135	Солянка сборная мясная	200		1,84	3,40	12,10	122,00	0,07	0,00	1,90	0,03	0,00	0,64	24,00	96,40	15,80	1,54
№ 135	Солянка сборная мясная		250	2,30	4,25	15,13	152,50	0,090	0,00	2,37	0,04	0,00	0,80	30,00	120,50	19,75	1,92
№ 399	Оладьи из печени по кунцевски	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 кунцевски		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

№ 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		2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,00	0,24	6,68	34,80	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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
итога (7-11 лет)				27,04	30,38	89,74	773,20	0,581	0,00	44,16	6,98	0,98	5,48	104,80	525,00	98,80	10,32
итога (11 лет и старше)				27,94	35,27	224,41	858,90	0,615	0,00	50,79	6,99	0,98	7,48	122,80	560,70	109,95	11,06
Полдник																	
№ 112	Черешня	100		0,80	0,20	10,60	52,00	0,03	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	0,03	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	0,20	0,20	136,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок абрикосовый		200	0,50	0,20	0,20	136,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
итога (7-11 лет)				4,00	5,20	37,00	347,33	0,08	0,00	19,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,43
итога (11 лет и старше)				4,00	5,20	37,00	347,33	0,08	0,00	19,00	0,04	0,00	0,70	67,00	54,70	30,00	1,43
Всего (7-11 лет)				47,61	50,90	201,87	676,03	0,95	0,00	66,00	7,09	0,98	7,71	587,90	006,52	213,90	14,20
Всего (11 лет и старше)				52,75	59,87	348,68	889,48	1,04	0,00	73,03	7,12	0,98	10,00	707,45	140,07	243,60	15,42

День - седьмой

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброды с ветчиной	35		3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		35	3,64	6,02	6,86	95,90	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 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
№ 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
	итого (7-11 лет)			28,06	28,08	70,80	647,90	0,20	0,00	0,50	0,11	0,00	1,20	302,00	404,90	64,40	3,11
	итого (11 лет и старше)			34,96	34,65	81,37	776,90	0,24	0,00	0,60	0,14	0,00	1,43	378,33	498,57	75,40	3,58
Обед																	
№ 22	Салат из свежих помидоров	100		1,00	10,20	3,50	110,00	0,040	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 22	Салат из свежих помидоров		100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0,00	16,50	0,00	0,00	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№ 134	Рассольник ленинградский	250		2,08	5,20	12,80	106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 134	Рассольник ленинградский		250	2,08	5,20	12,80	106,25	0,090	0,00	7,67	0,00	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,92
№ 337	Рыба, запеченная в омлете	120		22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 337	Рыба, запеченная в омлете		120	22,90	11,23	4,61	211,68	0,130	0,00	0,72	0,09	0,00	5,90	57,60	292,32	36,00	1,44
№ 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	0,10	0,00	16,33	0,02	0,00	4,49	58,65	100,05	35,65	1,27
№ 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
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	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	0,01	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	итого (7-11 лет)			36,25	38,25	90,93	849,03	0,464	0,00	42,39	0,11	0,00	18,55	168,10	556,02	139,25	7,36
	итого (11 лет и старше)			36,81	39,86	93,45	875,73	0,477	0,00	44,52	0,11	0,00	19,14	175,75	569,07	143,90	7,53
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	0,06	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	0,06	0,00	0,00	0,03	0,00	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,76	8,92	72,40	388,34	0,190	0,00	7,40	0,07	0,00	1,10	280,00	240,00	52,00	1,40
	итого (11 лет и старше)			10,76	8,92	72,40	388,34	0,190	0,00	7,40	0,07	0,00	1,10	280,00	240,00	52,00	1,40
	Всего (7-11 лет)			75,07	75,25	234,13	1 885,27	0,86	0,00	50,29	0,29	0,00	20,85	750,10	200,92	255,65	11,87
	Всего (11 лет и старше)			82,53	83,42	247,21	2 040,97	0,90	0,00	52,52	0,32	0,00	21,67	834,08	307,64	271,30	12,50

День - восьмой

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 87	Бутерброды с филе форели	50		6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 87	Бутерброды с филе форели		50	6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 316	Запеканка рисовая с творогом	150		8,60	8,40	37,70	261,00	0,050	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	53,00	133,00	25,00
№ 316	Запеканка рисовая с творогом		200	11,47	11,20	50,27	348,00	0,067	0,00	0,00	0,13	0,13	0,00	0,53	70,67	177,33	33,33
№ 111	Батон нарезной	20		1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 111	Батон нарезной		20	1,49	0,59	10,28	52,40	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	3,80	17,56	2,60	0,24
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			19,49	20,59	74,08	538,40	0,18	0,00	2,90	0,17	0,00	1,03	156,20	270,56	175,60	26,84
	итого (11 лет и старше)			22,36	23,39	86,65	625,40	0,20	0,00	2,90	0,20	0,00	1,03	156,33	288,23	219,93	35,17
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	0,03	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	45,50	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	0,22	0,00	14,54	0,05	0,00	0,42	51,90	222,24	704,40	1,90
№ 357	Мясо отварное	100		27,20	19,40	0,00	283,00	0,050	0,00	0,72	0,09	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	0,72	0,09	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	0,08	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	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 507	Компот из свежей вишни	200		0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
№ 507	Компот из свежей вишни		200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	0,00	4,30	0,00	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	итого (7-11 лет)			48,88	41,60	69,14	846,77	0,431	0,00	54,74	0,18	0,00	7,83	234,57	614,38	703,71	10,20
	итого (11 лет и старше)			51,99	48,34	74,01	939,07	0,485	0,00	64,06	0,19	0,00	10,34	270,42	676,92	832,41	11,02
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	0,06	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	0,06	0,00	0,00	0,05	0,00	0,69	16,90	48,00	6,99	0,69
№ 516	Кефир	200		5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			11,70	10,55	57,05	375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	итого (11 лет и старше)			11,70	10,55	57,05	375,05	0,200	0,00	11,40	0,09	0,00	1,29	276,90	248,00	43,99	1,39
	Всего (7-11 лет)			80,07	72,74	200,27	1 760,22	0,82	0,00	69,04	0,44	0,00	10,15	667,67	132,94	923,30	38,43
	Всего (11 лет и старше)			86,05	82,28	217,71	1 939,52	0,89	0,00	78,36	0,48	0,00	12,66	703,65	213,15	1 096,33	47,58

День - девятый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 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	126,5	122,7	20,7	0,5
№ 250	Каша манная вязкая		200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	0,00	1,42	0,08	0,00	0,76	140,6	136,4	23,00	0,56
№ 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
№ 494	Чай с лимоном	200		0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,2	4,00	2,00	0,4
№ 494	Чай с лимоном		200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,00	14,2	4,00	2,00	0,4
	итого (7-11 лет)			10,16	27,93	67,47	561,86	0,11	0,00	4,07	0,19	0,00	1,41	150,50	161,26	28,30	1,44
	итого (11 лет и старше)			10,93	29,11	71,02	589,80	0,12	0,00	4,22	0,20	0,00	1,49	164,60	174,96	30,60	1,50
49																	
№ 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		100	1,20	10,80	6,80	130,00	0,04	0,00	8,40	0,00	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№ 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	0,07	0,00	0,02	0,00	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	0,07	0,00	0,02	0,00	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	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	0,030	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	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 514	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
№ 514	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			33,30	15,70	126,56	777,15	0,309	0,00	6,79	0,02	0,00	8,67	118,90	406,80	101,35	6,17
	итого (11 лет и старше)			34,04	21,03	132,70	853,20	0,325	0,00	10,30	0,02	0,00	10,98	129,60	431,10	111,60	6,56
Полдник																	
№ 112	Слива	100		1,50	0,50	21,00	49,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Слива		100	1,50	0,50	21,00	49,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 590	Печенье сахарное	50		3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№ 590	Печенье сахарное		50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№ 518	Сок яблочный	200		1,00	0,20	0,20	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	0,2	0,2	92	0,02	0	4	0	0	0	14	0	0	2,8
	итого (7-11 лет)			6,25	5,60	58,40	349,50	0,100	0,00	14,00	0,01	0,00	2,15	36,50	73,00	52,00	4,45
	итого (11 лет и старше)			6,25	5,60	58,40	349,50	0,100	0,00	14,00	0,01	0,00	2,15	36,50	73,00	52,00	4,45
	Всего (7-11 лет)			49,71	49,23	252,43	1 688,51	0,52	0,00	24,86	0,22	0,00	12,23	305,90	641,06	181,65	12,06
	Всего (11 лет и старше)			51,22	55,74	262,12	1 792,50	0,55	0,00	28,52	0,23	0,00	14,62	330,70	679,06	194,20	12,51

День - десятый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 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	0,024	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
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			19,12	26,69	60,44	558,70	0,16	0,00	1,89	0,34	0,00	0,99	256,80	369,86	51,36	3,81
	итого (11 лет и старше)			23,42	33,36	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																	
№ 36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	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
№ 36	Салат зеленый с огурцами и помидорами		100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	0,00	7,00	0,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
№ 146	Суп картофельный с клецками	200		1,20	2,60	8,77	63,25	0,06	0,00	5,75	0,00	0,00	1,20	10,75	62,50	16,75	0,60
№ 146	Суп картофельный с клецками		250	1,50	3,25	10,96	79,06	0,08	0,00	7,19	0,00	0,00	1,50	13,44	78,13	20,94	0,75
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным)	100		15,10	13,80	2,40	194,00	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00	0,46	26,70	158,00	19,33	2,20
№ 366	Бефстроганов из отварной говядины (с соусом)		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

	сметанным)																	
№ 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	0,070	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	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40	
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
№ 508	Компот из изюма	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50	
№ 508	Компот из изюма		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50	
	итого (7-11 лет)			25,47	29,03	124,01	857,52	0,232	0,00	10,6	1	0,05	0,00	4,52	109,02	391,78	90,84	6,88
	итого (11 лет и старше)			27,76	35,47	141,71	993,93	0,270	0,00	14,8	5	0,06	0,00	6,15	129,76	448,84	109,78	7,49
Полдник																		
№ 112	Яблоко	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	10,0	0	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	0,00	10,0	0	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 563	Булочка ванильная	50		3,90	4,00	28,25	165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42	
№ 563	Булочка ванильная		50	3,90	4,00	28,25	165,00	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	7,50	30,80	5,00	0,42	
№ 516	Снежок жирность 2,5%	200		5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
№ 516	Снежок жирность 2,5%		200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	итого (7-11 лет)			9,70	9,40	59,65	370,00	0,160	0,00	11,4	0	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	итого (11 лет и старше)			9,70	9,40	59,65	370,00	0,160	0,00	11,4	0	0,07	0,00	0,78	263,50	221,80	42,00	2,82
	Всего (7-11 лет)			54,29	65,12	244,10	1 786,22	0,56	0,00	23,9	0	0,46	0,00	6,29	629,32	983,44	184,20	13,51
	Всего (11 лет и старше)			60,88	78,23	262,95	2 004,30	0,62	0,00	28,2	9	0,57	0,00	8,08	690,83	117,50	209,29	14,89

День - одиннадцатый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			Fe	
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р		Mg
Завтрак																	
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	20		5,12	5,22	0,00	68,60	0,06	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями		20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,06	0,00	0,14	0,05	0,00	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	итого (7-11 лет)			30,24	27,08	62,44	615,60	0,200	0,00	0,84	0,16	0,00	1,02	542,00	499,00	58,80	2,60
	итого (11 лет и старше)			37,14	33,65	73,01	744,60	0,233	0,00	0,94	0,19	0,00	1,25	618,33	592,67	69,80	3,07
Обед																	
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,016	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,020	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Рыба, припущенная в молоке	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Рыба, припущенная		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

	в молоке																0	
№ 426	Картофель отварной	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44	
№ 426	Картофель отварной		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18	
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56	
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34	
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34	
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34	
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200		0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	
№ 509	Компот из яблок с лимоном		200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,010	0,00	3,30	0,00	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20	
	итого (7-11 лет)			27,92	30,85	99,90	782,10	0,575	0,00	42,59	0,11	0,00	8,90	187,00	459,65	126,70	6,92	
	итого (11 лет и старше)			29,41	35,98	114,41	897,50	2,737	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	0,05	0,00	0,00	0,03	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50	
№ 572	Слойка с повидлом		50	3,91	5,25	30,08	183,33	0,050	0,00	0,00	0,04	0,00	0,58	8,33	31,60	5,83	0,50	
№ 515	Молоко кипяченое	200		5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
№ 515	Молоко кипяченое		200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,080	0,00	2,60	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	итого (7-11 лет)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,160	0,00	12,60	0,07	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40	
	итого (11 лет и старше)			10,61	10,35	48,68	336,33	0,160	0,00	12,60	0,08	0,00	1,68	276,33	237,60	41,83	1,40	
	Всего (7-11 лет)			68,77	68,28	211,02	734,03	0,935	0,00	56,03	0,34	0,00	11,60	005,33	196,25	227,33	10,92	
	Всего (11 лет и старше)			77,16	79,98	236,10	978,43	3,13	0,00	64,18	0,40	0,00	13,06	111,96	363,92	261,53	11,15	

День - двенадцатый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шоколадным		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 300	Яйца вареные	40		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 300	Яйца вареные		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	итого (7-11 лет)			15,72	28,94	71,84	611,00	0,260	0,00	4,26	0,27	0,00	0,98	190,80	304,00	55,80	3,12
	итого (11 лет и старше)			17,57	30,81	80,97	671,75	0,308	0,00	4,63	0,28	0,00	1,02	226,95	352,25	66,55	3,42
Обед																	
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком		150	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00

№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)	110		188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№398	Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным)		110	188,00	13,80	4,30	213,00	0,290	0,00	8,50	8,04	0,00	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	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
№ 508	Компот из кураги	200		0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
№ 508	Компот из кураги		200	0,81	0,05	26,17	102,00	0,020	0,04	0,80	0,00	0,00	0,00	32,53	19,00	7,00	0,68
	итого (7-11 лет)			203,88	32,39	96,45	888,42	0,718	0,04	26,40	8,08	0,00	13,64	136,55	696,58	217,06	21,15
	итого (11 лет и старше)			205,99	39,01	104,91	990,03	0,769	0,04	29,90	8,09	0,00	16,06	154,40	752,61	250,62	22,35

Полдник

№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,040	0,00	10,00	0,00	0,00	1,10	8,00	28,00	42,00	0,60
№ 555	Крендель сахарный	40		2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 555	Крендель сахарный		40	2,77	5,20	23,52	152,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок виноградный	200		0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
№ 518	Сок виноградный		200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,020	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	38,00	0,00	0,00	1,20
	итого (7-11 лет)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12
	итого (11 лет и старше)			4,47	5,80	68,62	346,00	0,090	0,00	16,00	0,04	0,00	1,58	52,40	51,50	45,70	2,12

День - тринадцатый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 87	Бутерброды с филе форели	50		6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 87	Бутерброды с филе форели		50	6,20	8,90	10,20	146,00	0,07	0,00	1,60	0,05	0,00	0,70	26,00	110,00	26,00	1,50
№ 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	15		1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 108	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	итого (7-11 лет)			15,67	22,82	65,18	528,83	0,20	0,00	4,08	0,14	0,00	1,05	266,90	356,05	82,64	2,97
	итого (11 лет и старше)			17,51	26,90	73,97	608,00	0,22	0,00	4,54	0,17	0,00	1,12	311,19	405,17	93,35	3,16
Обед																	
№ 32	Салат летний	100		2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0,00	12,10	0,03	0,00	3,00	23,00	55,00	18,00	0,80
№ 32	Салат летний		100	2,30	7,30	6,00	99,00	0,06	0,00	12,10	0,03	0,00	3,00	23,00	55,00	18,00	0,80
№ 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

																0	
№ 423	Капуста тушеная		200	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№ 109	Хлеб ржаной	20		2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 109	Хлеб ржаной		20	2,00	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	7,00	31,60	9,40	0,78
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	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
№ 514	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
№ 514	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	итого (7-11 лет)			34,73	39,38	82,68	818,40	0,29	0,00	45,01	0,12	0,00	8,18	199,20	451,35	116,10	8,70
	итого (11 лет и старше)			40,27	45,03	86,52	906,80	0,31	0,00	48,77	0,13	0,00	8,50	216,00	513,35	128,70	9,70
Полдник																	
№ 112	Виноград	100		0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 112	Виноград		100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
№ 574	Булочка школьная	50		4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 574	Булочка школьная		50	4,00	1,60	27,90	142,50	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,75	7,50	30,00	5,83	0,42
№ 516	Ацидолакт	200		5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Ацидолакт		200	5,46	4,62	22,80	127,34	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого (7-11 лет)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	итого (11 лет и старше)			10,06	6,82	66,10	341,84	0,18	0,00	7,40	0,05	0,00	1,15	277,50	232,00	50,83	1,22
	Всего (7-11 лет)			60,46	69,02	213,96	1 689,07	0,66	0,00	56,49	0,31	0,00	10,38	743,60	039,40	1 249,57	12,89
	Всего (11 лет и старше)			67,84	78,75	226,59	1 856,64	0,71	0,00	60,71	0,35	0,00	10,77	804,69	150,52	1 272,88	14,08

День - четырнадцатый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 99	Бутерброды с икрой кеты зернистой	64		9,40	6,20	20,00	174,00	0,140	0,00	0,40	0,10	0,00	1,00	26,00	124,00	32,00	0,80
№ 99	Бутерброды с икрой кеты зернистой		64	9,40	6,20	20,00	174,00	0,140	0,00	0,40	0,10	0,00	1,00	26,00	124,00	32,00	0,80
№ 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
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	итого (7-11 лет)			31,40	24,90	62,70	571,00	0,290	0,00	5,50	0,24	0,00	1,80	306,00	470,00	82,00	2,10
	итого (11 лет и старше)			37,67	30,23	71,63	677,00	0,327	0,00	6,77	0,28	0,00	2,07	357,33	555,33	94,00	2,50
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	250/25		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		250/25	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	0,070	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	0,070	0,00	0,40	0,06	0,00	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Каша рисовая рассыпчатая		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		40	4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,04	13,00	2,80	0,22
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками	200		0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
№ 510	Компот из апельсинов с яблоками		200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,030	0,00	11,60	0,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	итого (7-11 лет)			29,42	96,69	110,12	771,85	0,380	0,00	57,00	0,10	0,00	7,97	134,63	475,74	128,35	5,56
	итого (11 лет и старше)			30,61	168,20	117,47	877,35	0,418	0,00	86,75	0,10	0,00	11,58	151,39	501,80	142,35	6,19
Полдник																	
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 589	Пряники заварные	50		2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 589	Пряники заварные		50	2,95	2,35	37,50	182,50	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,080	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
	итого (7-11 лет)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	итого (11 лет и старше)			4,75	2,85	48,00	349,50	0,130	0,00	13,00	0,00	0,00	1,60	60,50	41,00	16,50	3,30
	Всего (7-11 лет)			65,57	124,44	220,82	692,35	0,800	0,00	75,50	0,34	0,00	11,37	501,13	986,74	226,85	10,96
	Всего (11 лет и старше)			73,03	201,28	237,10	903,85	0,875	0,00	106,52	0,38	0,00	15,24	569,22	098,13	252,85	11,99