

Понедельник (1-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет			
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры
Продукты											
ЗАВТРАК			12.58	14.61	80.79	522.6	1.87			11.98	14.21
1. Бутерброд с маслом сливочным	30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10		2.36	7.49
Батон		30							30		
Масло сливочное		10							10		
2. Каша манная молочная	220		6.62	4.45	36.7	231.4	0.4	200		6.02	4.05
Крупа манная		34							31		
Молоко		110							100		
Вода		83							75		
Сахар		7							6		
Масса каши		220							200		
Масло сливочное		11							10		
Сахар		11							10		
Выход с маслом и сахаром	242							220			
Выход с маслом или сахаром	231							210			
3. Напиток кофейный на молоке	200		3.6	2.67	29.2	155.2	1.47	200		3.6	2.67
Молоко		100							100		
Сахар		20							20		
Кофейный напиток		5							5		
2-ОЙ ЗАВТРАК			1.6	1.4	57.1	253.9	4			1.4	1.2
1. Кислородный коктейль	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6	0.4
Сок	200	200						200	200		
Желатин		25							25		
2. Фрукты: яблоко	250	250	1	1	24.5	117.5	25	200	200	0.8	0.8
ОБЕД			29.18	16.27	83.02	601.28	31.78			23.84	12.54
1. Салат из моркови с изюмом	80		1.37	1.13	13.37	69.13	2.17	70		1.19	0.98
Морковь		59							52		
Изюм		9							8		
Сахар		8							7		
Лимон(для сока)		4							3		
2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	350/10/5		3.87	7.28	11.06	134.35	22.08	250/8/4		2.76	5.2
Капуста белокачанная		70							50		
Картофель		42							30		
Морковь		14							10		
Лук		14							10		
Томатная пюре		2							2		
Мука пшеничная		3							2		
Масло растительное		7							5		
Сметана		5							4		
Бульон		280							200		
Мясо на кости (говядина)		10							8		
3. Рыба, тушенная в томате с овощами	130		19.71	4.76	2.44	131.5	1.95	110		16.68	4.03
Рыба свежая (минтай)		81							68		
Вода или бульон		25							21		
Морковь		25							20		
Лук		11							9		
Томатная пюре		13							11		
Масло растительное		6							5		
Сахар		3							2		
4. Пюре картофельное	200		4.1	3.1	25.5	146.3	5	150		3.08	2.33
Картофель		171							128		
Молоко		30							22.5		
Масло сливочное		7							5		
5. Кисель из повидла, джема, варенья	200		0.13		30.65	120	0.58	200		0.13	
Повидло, джем, варенье		24							24		
Сахар		8							8		
Крахмал картофельный		7							7		
Кислота лимонная		0.3							0.3		
Вода		191							191		
ПОЛДНИК		ВАР. 1	9.75	5.48	38.65	242	0.31			9.75	5.48
1. Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75		9.22	5.48	29.18	202	0.04	75		9.22	5.48
Тесто дрожжевое											
Мука пшеничная		48							48		
Сахар		3							3		
Масло сливочное		2							2		
Масло растительное		4							4		
Яйцо 1/16		3							3		
Соль		0.7							0.7		
Сахар		10							10		
Дрожжи		1.4							1.4		
Молоко		19							19		
Фарш творожный											
Творог		40							40		
Яйцо 1/16		3							3		
Сахар		4							4		
Мука пшеничная		2							2		
2. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15		0.53	

	Чай-заварка № 375		50						50		
	Сахар		15						15		
	Вода		150						150		
	Ужин	ВАР.1	18.56	33.03	90.67	703.68	21.81			15.41	25.85
		ВАР.2	18.55	27.01	90.53	648.32	3.43			15.54	21.65
	1. Салат из свежих помидор с репчатым луком	100	1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32
	Помидоры свежие		80						56		
	Лук репчатый		15						10		
	Масло растительное		5						4		
	или										
	1. Кукуруза сахарная консервированная	40	40	1.1	0.16	4.48	23.2	1.92	30	30	0.83
	2. Шницель	100	10.47	12.52	11.44	202.5	0.71	90		9.42	11.27
	Говядина (котлетное мясо)		63							55	
	Хлеб пшеничный		11							10	
	Молоко или вода		15							13.5	
	Яйцо 1/8		5							4	
	Лук		10							8	
	Сухари		6							5.6	
	Масло растительное		4							3	
	Масло сливочное		6							5.6	
	3. Сложный гарнир (рис отварной и капуста тушеная)	111/140	5.82	14.03	27.35	226.24		83/140		4.13	9.96
	Масло сливочное		4							3	
	Масло растительное		5							4	
	Рис		40							30	
	Капуста свежая		190							180	
	Лук		15							13	
	Морковь		10							8	
	Томатная пюре		6							4	
	4. Компот из смеси с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200		1.16	0.3
	Масса с/фруктов отварных		50							50	
	Сахар-песок		20							20	
	Вода		200							200	
	2-ой УЖИН		7.59	4.8	21.69	160.14	1.26			6.72	4.05
	Кефир 3.2% жирности с батон	180/30	7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30		6.72	4.05
	Кефир		180							150	
	Батон		30							30	
	Хлеб ржаной	120	5.64	0.84	59.76	256.8		85		3.99	0.59
	Хлеб пшеничный	159	6.46	1.32	46.8	231.5		110		4.5	0.93
	ВСЕГО		Вар.1	91.36	77.75	478.48	2971.9	61.03		77.59	64.85
			Вар.2	79.25	69.57	371.78	2428.24	42.65		69.23	59.13

I лет			№ рецептуры
ва (г)	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	
77.46	485.21	1.83	
14.89	136		№ 1
33.37	194.01	0.36	№ 181
29.2	155.2	1.47	№ 379
52.2	230.4	24	
32.6	136.4	4	
19.6	94	20	№ 338
71.43	497.49	23.64	
11.69	60.48	1.89	№ 66
7.9	96	15.77	№ 88
			№ 80
2.06	111.28	1.65	№ 229
19.13	109.73	3.75	№ 312
30.65	120	0.58	№ 360
38.65	242	0.31	
29.18	202	0.04	№ 410
			№ 405
			№ 468
9.47	40	0.27	№ 376

80.19	594.22	15.65	
80.32	556.63	2.88	
3.23	54.99	14.21	№ 23
3.36	17.4	1.44	№ 306
10.29	182.25	0.64	№ 268
19.41	160.6		№ 304/139
47.26	196.38	0.8	№ 349
20.49	145.14	1.05	
20.49	145.14	1.05	№ 386/ИП
42.4	182.3		ИП
33.2	164.3		ИП
416.02	2541.06	66.48	
340.55	2156.87	53.71	

Вторник (2-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 л			
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые веще	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры
ЗАВТРАК			15.31	16.79	79.47	532.81	3.05			14.6	14.94
1. Бутерброд с сыром	30/20		5.8	8.3	14.83	157	0.11	30/15		5.22	7.47
Батон		30							30		
Сыр		20							15		
2. Каша пшеничная молочная	250		6.44	7.82	38.64	250.7	1.61	220		5.6	6.8
Крупа пшеничная		35							30		
Вода		75							70		
Молоко		130							110		
Сахар		7							6		
Масса каши		230							200		
Масло сливочное		10							8		
Сахар		10							8		
3. Какао с молоком	200		3.07	0.67	26	125.11	1.33	200		3.78	0.67
Молоко		100							100		
Сахар		20							20		
Какао		4							4		
2-ОЙ ЗАВТРАК			1	1	24.5	117.5	25			0.8	0.8
Фрукты: яблоко	250	250	1	1	24.5	117.5	25	200	200	0.8	0.8
ОБЕД			16.31	31.88	85.86	824.52	57.31			12.6	25.1
	ВАР.1		24.5	32.22	78.97	778.74	28.97			20.02	25.53
	ВАР.2										
1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1.33	6.08	8.52	94.12	24.43	80		1.06	4.86
Белокачанная капуста		68							54		
Масло растительное		5							4		
Морковь		12							10		
Сахар		3							2		
Лук		12							10		
или											
1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32
Помидоры свежие		80							56		
Масло растительное		5							4		
Лук		15							10		
2. Суп картофельный с рисом крупой на мясокостном бульоне.	350/10		4.16	4.14		128.75		250/8		2.97	2.96
Картофель		105							75		
Крупа рисовая		7							5		
Морковь		14							10		
Лук репчатый		14							10		
Масло растительное		4							3		
Бульон		262.5							187.5		
Говядина на кости		10							8		
3. Печень тушеная в соусе	100		2.72	8.76	3.81	159	28.86	90		2.45	7.88
Печень говяжья		71							64		
мука пшеничная		3							3		
Масло растительное		5							4.5		
Соус сметанный	50		0.7	2.5	2.93	37.05	0.02	30		0.42	1.5
Сметана		12							7		
мука пшеничная		4							2		
Вода		38							23		
или											
3. Гуляш	100		11.83	11.5	3.75	165.83	4.67	90		10.65	10.35
Говядина		81							73		
Морковь		2							2		
Лук репчатый		2							1.5		
Масса отварного мяса		50							45		
Морковь		10							9		
Масло растительное		5							4		
Лук репчатый		10							9		
Мука пшеничная		2							2		
Помидоры		10							9		
Масса соуса		50							45		
4. Макароны отварные с маслом	200/7		6.8	10	38	269.2		150/5		5.1	7.5
Макаронные изделия		70							50		
Масло сливочное		7							5		
5. Сок виноградный	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6	0.4
ПОЛДНИК			6.63	8.92	60.72	350	2.84			4.73	6.32
1. Чай с лимоном	200/15/7		0.13	0.02	15.2	62	2.83	200/15/7		0.13	0.02
Чай-заварка № 375		50							50		
Сахар		15							15		
Лимон свежий		7							7		
Вода		150							150		
2. Булочка "Витушка"	65		6.5	8.9	45.52	288	0.01	65		4.6	6.3
Молоко		15							11		
Масло растительное		4							4		
Масло сливочное		4							4		
Яйцо 1/10		4							4		
Мука пшеничная		40							40		
Сахар		11							8		
Дрожжи		2							1		
УЖИН			31.83	23.19	80.73	658.63	36.45			26.29	18.49

1. Салат из свежих огурцов	100		0.67	6.09	1.87	64.65	6.65	70		0.46	4.26
Огурцы свежие		80							56		
Масло растительное		5							4		
Лук репчатый		15							10		
2. Курица отварная с соусом сметанным	90/50		26	16		248		80/30		21.67	13.33
Курица		120							100		
Масло сливочное		3							3		
Масса варёной курицы		90							80		
Соус сметанный	50							30			
Мука пшеничная		4							2		
Сметана		10							8		
Вода		38							23		
3. Картофель отварной со сливочным маслом	200		4	0.8	31.6	149.6	29	150		3	0.6
Картофель или		200							150		
картофель молодой		207							154		
Масса картофеля варёного		193							145		
Масло сливочное		7							5		
4. Компот из смеси с/фруктов	200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200		1.16	0.3
Масса с/фруктов отварных		50							50		
Сахар-песок		20							20		
Вода		200							200		
2-ой УЖИН			7.59	4.8	22.05	161.94	0.54			6.72	4.05
Ряженка 2,5% жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30		6.72	4.05
Ряженка		180							150		
Батон		30							30		
Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80		4.48	0.88
Хлеб пшеничный	140		11.06	1.4	67.62	327.32		90		7.11	0.9
ВСЕГО	ВАР.1		95.45	88.3	455.73	3131.1	125.19			76.53	70.68
	ВАР.2		104.64	89.64	473.34	3202.82	96.85			84.75	71.91

до 11 лет			№ рецептуры
Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	
72.94	484.41	2.76	
13.34	141.3	0.03	№ 3
33.6	218	1.4	№ 182
26	125.11	1.33	№ 382
19.6	94	20	
19.6	94	20	№ 338
60.7	621.02	53.77	
55.31	584.74	26.66	
6.81	75.29	19.54	№ 45
3.23	54.99	14.21	№ 23
	92	8.25	№ 101
			№ 80
3.43	143	25.97	№ 261
1.76	22.23	0.01	№ 330
3.38	149.25	4.2	№ 246
28.5	201.9		№ 309
20.2	86.6		№ 389
49.6	266.4	2.837	
15.2	62	2.83	№ 377
34.4	204.4	0.007	№ 685
72.23	560.5	27.2	

1.27	45.25	4.65	№ 20
	206.67		№ 288
			№ 330
23.7	112.2	21.75	№ 310
47.26	196.38	0.8	№ 349
20.79	146.64	0.45	
20.79	146.64	0.45	№ 386/ПП
39.52	183.92		ПП
43.47	210.42		ПП
359.25	2473.31	107.017	
373.46	2531.03	79.907	

Среда (3-ий день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до			
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры
Продукты											
ЗАВТРАК			18.95	25.15	48.92	485.09	1.98			17.57	23.5
1. Бутерброд с маслом сливочным	30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10		2.36	7.49
		30							30		
		10							10		
2. Омлет натуральный	90		11.44	14.89	1.58	173.79	0.16	80		10.06	13.24
		62							56		
		23							21		
		85							77		
		3							3		
		83							76		
		7							4		
3. Горошек зелёный консервированный	50	50	1.55	0.1	3.25	20.1	0.35	50	50	1.55	0.1
4. Напиток кофейный на молоке	200		3.6	2.67	29.2	155.2	1.47	200		3.6	2.67
		100							100		
		20							20		
		5							5		
2-ОЙ ЗАВТРАК			0.6	0.46	1.06	62.26	3.46			0.6	0.46
Фрукты: груши	150	150	0.6	0.46	1.06	62.26	3.46	150	150	0.6	0.46
ОБЕД			31.02	32.18	104.96	857.01	32.05			23.31	23.63
1. Салат из свежих огурцов	100		0.67	6.09	1.81	64.65	6.65	70		0.46	4.26
		80							56		
		5							4		
		15							10		
2. Борщ с капустой, картофелем и сметаной на мясном бульоне	350/10/7		4.06	7.23	16.2	169.65	14.9	250/8/5		2.88	5.17
		56							40		
		28							20		
		21							15		
		28							20		
		14							10		
		14							10		
		7							7		
		7							5		
		3							2		
		3							2		
		280							200		
		10							8		
		7							5		
3. Запеканка картофельная с мясом и маслом	300/10		21.19	15.56	41.25	389.81	1.5	225/8		15.89	11.67
		80							60		
		242							182		
		50							40		
		237							180		
		18							13		
		1							1		
		2							2		
		9							6		
		2							2		
		4							4		
		10							8		
4. Пюре картофельное	200		4.1	3.1	25.5	146.3	5	150		3.08	2.33
		171							128		
		30							22.5		
		7							5		
5. Сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86.6	4	200	200	1	0.2
ПОЛДНИК			7.01	6.24	45.76	267	0.64			7.01	6.24
1. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15		0.53	
		50							50		
		15							15		
		2							2		
2. Оладьи со сгущённым молоком	85/20		6.48	6.24	36.29	227	0.37	85/20		6.48	6.24
		10							10		
		60							60		
		7							7		
		40							40		
		8							8		
		1.4							1.4		
		20							20		
УЖИН	Вар.1		20.09	32.2	100.82	695.6	8.36		0	16.74	25.75
	Вар.2		19.8	32.38	97.24	681.36	22.01		416.7	16.32	25.27
1. Салат из свеклы отварной	100		1.4	6	8.2	92.8	6.65	80		1.12	4.8
		95							76		
		6							4.8		
1. Салат из свежих помидоров с луком	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32

	Помидоры свежие		80						56		
	масло растительное		5						4		
	Лук		15						10		
	3. Котлета	100		10.47	12.52	11.44	202.5	0.71	90	9.42	11.27
	Говядина (котлетное мясо)		63						55		
	Хлеб пшеничный		11						10		
	Молоко или вода		15						13.5		
	Яйцо 1/10		4						4		
	Лук		10						8		
	Сухари		6						5.6		
	Масло растительное		4						3		
	Масло сливочное		6						5.6		
	3. Сложный гарнир (гречка отв. рассыпчатая и капуста тушеная)	90/170		6.92	13.6	36.5	285.5		85/120	4.9	9.6
	Крупа гречневая		40						30		
	Масло сливочное		4						3		
	Масло растительное		5						4		
	Капуста свежая		190						180		
	Лук		15						13		
	Морковь		10						8		
	Томатная пюре		6						4		
	4.Компот из кураги	200		1.3	0.08	44.68	114.8	1	200	1.3	0.08
	Курага		37						37		
	Сахар-песок		20						20		
	Кислота лимонная		0.2						0.2		
	Вода		203						203		
	2-ой УЖИН			7.59	4.8	21.69	160.14	1.26		6.72	4.05
	Кефир 3,2% жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30	6.72	4.05
	Кефир		180						150		
	Батон		30						30		
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	3.99	0.59
	Хлеб пшеничный	129		10.27	1.3	62.79	303.94		80	6.32	0.8
	ВСЕГО	Вар.1		102.25	103.65	445.28	3106.92	44.29		82.26	85.02
		Вар.2		101.96	103.83	441.7	3092.68	61.4		81.84	84.54

10.29	182.25	0.64	№ 268
25.9	202.05		№ 302/139
44.68	114.8	1	№ 348
20.49	145.14	1.05	
20.49	145.14	1.05	№ 386/TIP
42.4	182.3		PIP
38.64	187.04		PIP
368.32	2539.2	35.73	
364.95	2519.95	45.69	

--	--

--	--	--	--	--

Четверг (4-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше						Дети с 7 до				
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры
Продукты											
ЗАВТРАК			28.04	28.56	79.44	736.43	2.32			22.61	22.04
1. Бутерброд с сыром	30/20		5.8	8.3	14.83	157	0.11	30/15		5.22	7.47
Булка		30							30		
Сыр		20							15		
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170/20		19.17	19.59	38.61	454.32	0.88	140/20		13.61	13.9
Творог		110							100		
Молоко		50							36		
Масло сливочное		6							5		
Яйцо 1/2		20							20		
Крупа манная		6							5		
Изюм		6							5		
Сахар		11							10		
Сухари		6							5		
Сметана		8							7		
Сгущенное молоко		20							20		
3. Какао с молоком	200		3.07	0.67	26	125.11	1.33	200		3.78	0.67
Молоко		100							100		
Сахар		20							20		
Какао		4							4		
2-ОЙ ЗАВТРАК			3.75	1.25	52.5	120	25			3	1
1. Фрукты: бананы	250	250	3.75	1.25	52.5	120	25	200	200	3	1
ОБЕД	Вар.1		28.75	30.96	101.54	819.41	54.67			19.65	20.86
	Вар.2		28.12	36.01	93.92	831.87	70.35			18.96	24.28
1. Салат из моркови и яблок с яйцом	100		1.74	1.13	12.24	66.1	4.62	80		1.39	0.9
Морковь		44							35.2		
Яблоки свежие		44							35.2		
Яйцо		8							6.4		
Масло растительное		5							4		
или											
луком	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32
Помидоры		80							56		
лук репчатый		15							15		
лук репчатый		5							4		
2. Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	350/10		5.16	3.97	24.43	173.75	11.55	250/8		3.69	2.83
Говядина на кости		10							8		
Масло сливочное		5							4		
Картофель		140							75		
Вермишель		14							10		
Лук репчатый		14							10		
Морковь		14							10		
Масло растительное		7							5		
Масло сливочное		3							2		
Бульон		245							145		
3. Голубцы с мясом и рисом ленивые	300		21	23.25	37.25	442.25	35	200		14	15.5
Говядина		74							52		
Капуста свежая		105							102		
Рис		18							10		
лук репчатый		19							12		
Масло растительное		7							4		
Масса пассерованного лука с маслом		13							8		
Масса фарша		113							75		
4. Соус томатный	50		0.69	2.45	3.74	39.71	1.7	30		0.41	1.47
Бульон или вода		50							30		
масло сливочное		2.3							1.4		
Мука пшеничная		2.3							1.3		
Морковь		2.3							2		
Лук		2							1		
Томатная поре		8							5		
масло сливочное		1							0.5		
Сахар		0.5							0.3		
Соль		0.5							0.3		
5. Компот из свежих яблок	200		0.16	0.16	23.88	97.6	1.8	200		0.16	0.16
Яблоки		20							20		
Вода		172							172		
Сахар		24							24		
ПОЛДНИК			5.28	4.07	61.28	303.2	4			5.28	4.07
1. Сок виноградный	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6	0.4
2. Булочка «Веснушка»	60		4.68	3.67	28.68	166.8		60		4.68	3.67
Мука пшеничная		40							40		
масло сливочное		4							4		
Масло растительное		4							4		
Молоко		15							15		
Яйцо 1/10		4							4		
Сахар		8							6		
Дрожжи		1.4							1.4		
УЖИН			21.88	13.41	48.73	411.49	20.69			18.12	10.61
1. Салат из свежих огурцов	100		0.67	6.09	1.87	64.65	6.65	70		0.46	4.26

	Огурцы свежие		80						56		
	Масло растительное		5						4		
	Лук репчатый		15						10		
	2. Котлета рыбная	130		17.39	5.69	12.19	169.49	0.57	110	14.72	4.82
	Рыба свежая (минтай)		85						65		
	Масло сливочное		5						5		
	Масло растительное		8						5		
	Молоко		30						20		
	Яйцо 1/10		4						4		
	Мука пшеничная		5						4		
	Батон		10						8		
	3. Картофель в молоке	200		4.36	7.7	21.34	180	20.12	150	3.27	5.77
	Картофель		140						105		
	Молоко		58						43.5		
	Масло сливочное		8						6		
	4. Чай с лимоном	200/15/7		0.13	0.02	15.2	62	2.83	200/15/7	0.13	0.02
	Чай-заварка №375		50						50		
	Сахар		15						15		
	Лимон свежий		7						7		
	Вода		150						150		
	2-ой УЖИН			7.59	4.8	22.05	161.94	0.54		6.72	4.05
	Ряженка 2,5 % жирности с булкой	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30	6.72	4.05
	Ряженка		180						150		
	Батон		30						30		
	Хлеб ржаной	120		5.64	0.84	59.76	256.8		85	3.99	0.59
	Хлеб пшеничный	120		9.96	1.56	57.6	295.1		85	7.07	1.1
	ВСЕГО	Вар1		110.89	85.45	482.9	3104.37	107.22		86.44	64.32
		Вар.2		110.26	90.5	475.28	3116.83	122.9		85.75	67.74

11 лет			
ства (г)	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины С	№ рецептуры
Углеводы			
66.75	584.44	1.99	
13.34	141.3	0.03	№ 3
27.41	318.03	0.63	№ 222
26	125.11	1.33	№ 382
42	96	20	
42	96	20	№ 338
78.2	593.63	38.1	
71.63	595.74	48.61	
9.8	52.88	3.7	№ 65
3.23	54.99	14.21	№ 23
17.45	124.5	8.25	№ 103
24.83	294.83	23.33	№ 287 СТН 2011 .
2.24	23.82	1.02	№ 993 СР, 2011 .
23.88	97.6	1.8	№ 342
61.28	303.2	4	
32.6	136.4	4	№ 389
28.68	166.8		№ 429
41.52	340.42	18.4	
1.27	45.25	4.65	№ 20

10.32	143.42	0.48	№ 234
16	135	15.09	№ 127
15.2	62	2.83	№ 377
20.79	146.64	0.45	
20.79	146.64	0.45	№ 386/ПП
42.4	182.3	0	ПП
40.89	209.5	0	ПП
393.83	2456.13	82.94	
387.26	2458.24	93.45	

Пятница (5-ый день)

Блюда		Дети с 11 лет и старше						Дети с 7 до 11 лет					
		Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)		
Белки	Жиры			Углеводы	Белки	Жиры					Углеводы		
Продукты													
ЗАВТРАК				6.12	16.97	55.61	399.74	4.26		646	5.79	16.11	53.29
1. Бутерброд с маслом сливочным		30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10		2.36	7.49	14.89
	Батон		30							30			
	Масло сливочное		10							10			
2. Каша из пшена и риса молочная		220		3.63	9.46	25.52	201.74	1.43	200		3.3	8.6	23.2
	Крупа рисовая		14							12			
	Крупа пшено		19							17			
	Молоко		100							90			
	Вода		65							60			
	Сахар		6							5			
	Масса каши		200							180			
	Масло сливочное		10							10			
	Сахар		10							10			
	Выход:с маслом и сахаром	220							200				
	Выход:с маслом или сахар.	210							210				
3. Чай с лимоном		200/15/7		0.13	0.02	15.2	62	2.83	200/15/7		0.13	0.02	15.2
	Чай-заварка №375		50							50			
	Сахар		15							15			
	Лимон свежий		7							7			
	Вода		150							150			
2-ОЙ ЗАВТРАК				3.2	0.7	28.93	135	0.7			2.56	0.56	23.15
	Фрукты: апельсины	250	250	3.2	0.7	28.93	135	0.7	200	200	2.56	0.56	23.15
ОБЕД		Вар.1		38.02	54.3	121.5	1080.81	44.07			31.04	38.3	102.82
		Вар.2		33.08	44.8	113.56	943.79	36.75			27.09	30.7	96.47
1. Салат из свеклы с сыром		100		4.94	9.5	7.94	137.02	7.32	80		3.95	7.6	6.35
	Свекла		81							64.8			
	Масло растительное		5							4			
	Сыр		15							12			
	или												
1. Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом		100		0.93	6.13	2.87	70.41	18.05	70		0.65	4.29	0.2
	Помидоры свежие		48							35			
	Огурцы свежие		35							23			
	Лук зелёный или		12							8			
	Репчатый лук		12							8			
	Масло растительное		5							4			
2. Рассольник ленинградский с курицей и сметаной		350/20/5		4.22	7.48	16.77	158.9	11.73	250/13/4		3.02	5.34	11.98
	Картофель		90							75			
	Крупа перловая		7							5			
	Морковь		14							10			
	Лук репчатый		7							5			
	Огурцы солёные		21							15			
	Сметана		5							4			
	Масло растительное		7							5			
	Бульон		262.5							187.5			
	Курица		20							13			
3. Котлета из курицы с маслом		130/5		22.67	27.79	21.16	371.8	1.17	110/5		19.18	18.44	17.9
	Курица		142							114			
	Масло сливочное		12							10			
	Хлеб пшеничный		21							18			
	Молоко или вода		31							26			
	Внутренний жир		5							4			
	Сухари или		12							10			
	Хлеб пшеничный		25							21			
	Яйцо 1/10		4							4			
	Масло растительное		5							5			
4. Пюре картофельное		200		4.1	3.1	25.5	146.3	5	150		3.08	2.33	19.13
	Картофель		220							160			
	Молоко		30							22.5			
	Масло сливочное		7							5			
5. Компот из смеси с/фруктов		200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200		1.16	0.3	47.26
	Масса с/фруктов отварных		50							50			
	Сахар		20							20			
	Вода		200							200			
ПОЛДНИК				7.1	9.3	78.12	424.4	4.01			5.2	6.7	67
1. Сок виноградный		200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6	0.4	32.6
2. Пловка Новомосковская		65		6.5	8.9	45.52	288	0.01	65		4.6	6.3	34.4
	Молоко		15							11			
	Масло растительное		4							4			
	Масло сливочное		4							4			
	Яйцо 1/10		4							4			
	Мука пшеничная		40							40			

	Сахар		11							8			
	Дрожжи		2							1			
УЖИН				17.53	26.57	84.53	643.39	25.81			15.68	23.41	77.8
	1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1.33	6.08	8.52	94.12	24.43	80		1.06	4.86	6.81
	Белокачанная капуста		68							54			
	Масло растительное		5							4			
	Морковь		12							10			
	Сахар		3							2			
	Лук		12							10			
	2. Сосиски отварные	70	65	6.11	9.75	0.52	114.27	0.8	65	60	5.64	9	0.48
	Масло сливочное		5							5			
	3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10		9.96	10.74	44.84	315		150/10		8.85	9.55	39.86
	Крупа гречневая		80							71			
	Масса каши		170							150			
	Масло сливочное		10							10			
	4. Кисель из повидла, джема, варенья	200		0.13		30.65	120	0.58	200		0.13		30.65
	Повидло, джем, варенье		24							24			
	Сахар		8							8			
	Крахмал картофельный		7							7			
	Кислота лимонная		0.3							0.3			
	Вода		191							191			
2-ой УЖИН				7.59	4.8	21.69	160.14	1.26			6.72	4.05	20.49
	Кефир 3,2% жирности с батонем	180/30		7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30		6.72	4.05	20.49
	Кефир		180							150			
	Батон		30							30			
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80		4.48	0.88	39.52
	Хлеб пшеничный	119		9.4	1.19	57.48	278.22		72		5.68	0.72	34.77
ВСЕГО	Вар.1			95.68	115.15	507.14	3397.58	80.11			77.15	90.73	418.84
	Вар.2			90.74	105.65	499.2	3260.56	72.79			73.2	83.13	412.49

Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
381.4	4.13	
136		№ 1
183.4	1.3	№ 175
62	2.83	№ 377
108	0.56	
108	0.56	№ 338
893.11	32.41	
783.49	26.55	
109.62	5.86	№ 50
49.28	12.64	№ 24
113.5	8.37	№ 96
314.6	0.99	№ 294
109.73	3.75	№ 312
196.38	0.8	№ 349
340.8	4.007	
136.4	4	№ 389
204.4	0.007	№ 685
		184.2017

580.79	20.9	
75.29	19.54	№ 45
105.5	0.78	№ 243
280		№ 171
120	0.58	№ 360
145.14	1.05	
145.14	1.05	№ 386/ПР
183.92		ПР
168.34		ПР
2801.5	63.057	
2691.88	57.197	

Суббота (6-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11 лет				
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)		
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК			28.75	28.56	79.44	736.43	2.32			22.61	22.04	66.75
1. Бутерброд с сыром	30/20		5.8	8.3	14.83	157	0.11	30/15		5.22	7.47	13.34
Батон		30							30			
Сыр		20							15			
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170/20		19.17	19.59	38.61	454.32	0.88	140/20		13.61	13.9	27.41
Творог		110							100			
Молоко		50							36			
Масло сливочное		6							5			
Яйцо 1/2		20							20			
Крупа манная		6							5			
Изюм		6							5			
Сахар		11							10			
Сухари		6							5			
Сметана		8							7			
Сгущенное молоко		20							20			
3. Какао с молоком	200		3.78	0.67	26	125.11	1.33	200		3.78	0.67	26
Молоко		100							100			
Сахар		18							18			
Какао		2							2			
2-ОЙ ЗАВТРАК			3.2	0.7	28.93	135	0.7			2.56	0.56	23.15
Фрукты: апельсины	250	250	3.2	0.7	28.93	135	0.7	200	200	2.56	0.56	23.15
ОБЕД	Вар.1		29.61	34.15	87.74	760.21	15.26			25.93	27.06	69.58
	Вар.2		29.35	39.2	78.99	769.64	33.39			25.44	30.4	61.12
1. Салат из моркови с изюмом	80		1.37	1.13	13.37	69.13	2.17	70		1.19	0.98	11.69
Морковь		59							52			
Изюм		9							8			
Сахар		8							7			
Лимон(для сока)		4							3			
или												
1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32	3.23
Помидоры свежие		80							56			
масло растительное		5							4			
Лук		15							10			
2. Суп картофельный с горохом на мясо-костном бульоне	350/10		9.08	11.52	23.15	216.25	8.15	250/8		8.46	8.23	16.54
Мясо на кости (говядина)		10							8			
Картофель		93							70			
Горох лущёный		35							25			
Лук репчатый		14							10			
Морковь		14							10			
Масло растительное		7							5			
Масло сливочное		3							2			
Бульон		245							175			
3. Гуляш	100		11.83	11.5	3.75	165.83	4.67	90		10.65	10.35	3.38
Говядина		81							73			
Морковь		2							2			
Лук репчатый		2							1.5			
Масса отварного мяса		50							45			
Морковь		10							9			
Масло растительное		5							4			
Лук репчатый		10							9			
Мука пшеничная		2							2			
Помидоры		10							9			
Масса соуса		50							45			
4.Макароны отварные с маслом	200/7		6.8	10	38	269		150/5		5.1	7.5	28.5
Макаронные изделия		70							52			
Масло сливочное		7							5			
5. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15		0.53		9.47
Чай-заварка № 375		50							50			
Сахар		15							15			
Вода		150							150			
ПОЛДНИК			4.4	4.72	48.08	252.4	4			4.4	4.72	48.08
1.Сок яблочный	200	200	1	0.2	20.2	86.6	4	200	200	1	0.2	20.2
2.Изделие кондитерское (вафли)	40	40	3.4	4.52	27.88	165.8		40	40	3.4	4.52	27.88
УЖИН			20.29	13.17	85.32	543.2	31.72			16.86	11.09	77.39
1.Кукуруза сахарная консервированная	40	40	1.1	0.16	4.48	23.2	1.92	30	30	0.83	0.12	3.36
2. Рыба, запеченная в сметанном соусе	130		14.03	11.91	1.98	174.02		110		11.87	10.07	3.07
Скумбрия дальневосточная		110							90			
или минтай неразделанный		120							100			
Мука пшеничная		5							3			

	Масло растительное		7						5				
	Масса рыбы жареной		14						11				
	Соус сметанный		50						50				
3.	Картофель отварной со сливочным маслом	207/7		4	0.8	31.6	149.6	29	150/6		3	0.6	23.7
	Картофель или картофель молодой		200						150				
	Масса картофеля варёного		207.4						153.6				
	Масло сливочное		193						145				
			7						5				
4.	Компот из смеси с/фруктов	200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200		1.16	0.3	47.26
	Масса с/фруктов отварных		50						50				
	Сахар		20						20				
	Вода		200						200				
2-ой УЖИН													
	Ряженка 2,5 % жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54			6.72	4.05	20.79
				7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30		6.72	4.05	20.79
	Кефир		180						150				
	Батон		30						30				
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80		4.48	0.88	39.52
	Хлеб пшеничный	140		11.06	1.04	67.62	327.32		90		7.11	0.9	43.47
ВСЕГО		Вар.1		111.62	88.46	478.46	3192.38	54.54			90.67	71.3	388.73
		Вар.2		111.36	93.51	469.71	3201.81	72.67			90.18	74.64	380.27

Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
584.44	1.99	
141.3	0.03	№ 3
318.03	0.63	№ 222
125.11	1.33	№ 382
108	0.56	
108	0.56	№ 338
606.13	12.18	
600.64	24.5	
60.48	1.89	№ 66
54.99	14.21	№ 23
154.5	5.82	№ 102
149.25	4.2	№ 246
201.9		№ 309
40	0.27	№ 376
252.4	4	
86.6	4	№ 389
165.8		ПП
476.85	23.99	
17.4	1.44	№ 306
150.32	0	№ 309

		№ 330
112.75	21.75	№ 310
196.38	0.8	№ 349
146.64	0.45	
146.64	0.45	№ 386/ПР
183.92		ПР
210.42		ПР
2568.8	43.17	
2563.31	55.49	

Воскресенье (7-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Выход	Нетто	Дет Пище
	Продукты	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Белки			
		Белки	Жиры	Углеводы						
ЗАВТРАК			11.43	14.9	62.04	306.2	2.3			10.77
1. Бутерброд с маслом	30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10		2.36
	Батон			30						30
	Масло сливочное			10						10
2. Суп молочный с макаронными изделиями	250		5.47	4.74	17.95	15	0.83	220		4.81
	Масло сливочное			2						2
	Молоко			125						125
	вода			105						105
	Макаронные изделия (вермишель)			20						18
	Сахар			2						2
3. Напиток кофейный с молоком	200		3.6	2.67	29.2	155.2	1.47	200		3.6
	Молоко			100						100
	Сахар			20						20
	Кофейный напиток			5						5
2-ОЙ ЗАВТРАК			1	1	24.5	117.5	25			0.8
Фрукты: яблоки	250	250	1	1	24.5	117.5	25	200	200	0.8
ОБЕД			21.48	30.74	88.56	801.75	46.06			17.88
1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1.33	6.08	8.52	94.12	24.43	80		1.06
	Белокачанная капуста			68						54
	Масло растительное			5						4
	Морковь			12						10
	Сахар			3						2
	Лук			12						10
2. Суп картофельный с геркулесовой крупой на мяско-костном бульоне.	350/10		4.16	4.14		128.75		250/8		2.97
	Картофель			105						75
	Хлопья овсяные «Геркулес»			7						5
	Морковь			14						10
	Лук репчатый			14						10
	Масло растительное			4						3
	Бульон			262.5						187.5
	говядина на кости			10						8
3. Котлета	100		10.47	12.52	11.44	202.5	0.71	90		9.42
	Говядина (котлетное мясо)			63						55
	Хлеб пшеничный			11						10
	Молоко или вода			15						13.5
	Яйцо 1/10			4						4
	Лук			10						8
	Сухари			6						5.6
	Масло растительное			4						3
	Масло сливочное			6						5.6
4. Картофель в молоке	200		4.36	7.7	21.34	180	20.12	150		3.27
	Картофель			140						105
	Молоко			58						43.5
	Масло сливочное			8						6
5. Компот из смеси с/фруктов	200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200		1.16
	Масса с/фруктов отварных			50						50
	Сахар			20						20
	Вода			200						200
ПОЛДНИК			4	4.92	60.48	252.4	4			4
1. Сок виноградный	200	200	0.6	0.4	32.6	86.6	4	200	200	0.6
2. Изделие кондитерское (печенье)	40	40	3.4	4.52	27.88	165.8		40	40	3.4
УЖИН	Вар.1		18.15	20.58	58.08	489.37	6.07			16.26
	Вар.2		17.97	21.61	68.2	538.4	3.24			16.21
1. Горошек зелёный консервированный или	50	50	1.55	0.1	3.25	20.1	5	40	40	1.24
1. Салат из моркови с изюмом	80		1.37	1.13	13.37	69.13	2.17	70		1.19
	Морковь			60						52
	Изюм			8						8
	Сахар			8						7
	Лимон(для сока)			4						3
2. Колбаса отварная	66		6.11	9.74	0.52	114.27	0.8	61		5.64
	Колбаса			65						60
	Масло сливочное			5						5
3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10		9.96	10.74	44.84	315		150/10		8.85
	Крупа гречневая			80						71
	Масса каши			170						150

	Масло сливочное		10						10	
4. Чай с сахаром		200		0.53		9.47	40	0.27	200	0.53
	Чай-заварка № 375		50						50	
	Сахар		15						15	
	Вода		150						150	
2-ОЙ УЖИН				7.59	6.79	23.8	184.1	1.26		8.09
	Кефир 3,2% жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30	6.72
	Кефир		180						150	
	Батон		30						30	
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	4.48
	Хлеб пшеничный	119		9.4	1.19	57.48	278.22		80	6.32
ВСЕГО		Вар.1		79.77	81.44	434.22	2705.42	84.69		68.6
		Вар.2		79.59	82.47	444.34	2754.45	81.86		68.55

пи с 7 до 11 лет				
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Жиры	Углеводы			
14.33	59.89	423.2	0.73	
7.49	14.89	136		№ 1
4.17	15.8	132	0.73	№ 120
2.67	29.2	155.2		№ 379
0.8	19.6	94	20	
0.8	19.6	94	20	№ 338
25.16	80.36	680.92	44.32	
4.86	6.81	75.29	19.54	№ 45
2.96		92	8.25	№ 101
				№ 80
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
5.77	16	135	15.09	№ 127
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
4.92	60.48	252.4	4	
0.4	32.6	86.6	4	№ 389
4.52	27.88	165.8		ПП
18.63	52.41	441.58	5.05	
19.53	61.5	485.98	2.94	
0.08	2.6	16.08	4	№ 306
0.98	11.69	60.48	1.89	№ 66
9	0.48	105.5	0.78	№ 243
9.55	39.86	280		№ 171

	9.47	40	0.27	№ 376
	6.79	23.8	184.1	1.05
	4.05	20.49	145.14	1.05 № 386/ПР
	0.88	39.52	183.92	ПР
	0.8	38.64	187.04	ПР
	72.31	374.7	2447.16	75.15
	73.21	383.79	2491.56	73.04

Понедельник (8-ой день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети		
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пище
			Белки	Жиры	Углеводы					
ЗАВТРАК			20.84	25.86	45.61	485.99	1.74			18.88
1. Бутерброд с сыром	30/20		5.8	8.3	14.83	157	0.11	30/15		5.22
		Батон		30					30	
		Сыр		20					15	
2. Омлет натуральный	90		11.44	14.89	1.58	173.79	0.16	80		10.06
		Яйцо 1,5/1,4		62					56	
		Молоко или вода		23					21	
		Масса омлетной смеси		85					77	
		Масло сливочное		3					3	
		Масса готового омлета		83					76	
		Масло сливочное		7					4	
3. Напиток кофейный на молоке	200		3.6	2.67	29.2	155.2	1.47	200		3.6
		Молоко		100					100	
		Сахар		20					20	
		Кофейный напиток		5					5	
2-ОЙ ЗАВТРАК			1.6	1.4	57.1	253.9	29			1.4
Кислородный коктейль	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6
	200	200						200	200	
		Желатин		25					25	
1. Фрукты: яблоки	250	250	1	1	24.5	117.5	25	200	200	0.8
ОБЕД	Вар.1		23.44	27.45	81.3	674.78	36.22			18.74
	Вар.2		22.8	28.38	71.06	639.32	34.31			18.3
1. Салат из свеклы с яблоками	100		1.31	5.16	12.11	100.11	8.56	70		0.9
		Свекла		60					40	
		Яблоки		35					25	
		Масло растительное		5					4	
		Сахар или		3					2	
1. Салат из свежих огурцов с	100		0.67	6.09	1.87	64.65	6.65	70		0.46
		Огурцы свежие		80					56	
		Масло растительное		5					4	
		лук репчатый		15					10	
2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясо-костном бульоне со сметаной	350/10/5		3.87	7.28	11.06	134.35	22.08	250/8/4		2.76
		Капуста белокачанная		70					50	
		Картофель		42					30	
		Морковь		14					10	
		Лук		14					10	
		Томатная поре		2					2	
		мука пшеничная		3					2	
		Масло растительное		7					5	
		Сметана		5					4	
		Бульон		280					200	
		говядина на кости		10					8	
3. Рыба запеченная в сметанном соусе	130		14.03	11.91	1.98	174.02		110		11.87
		Горбуша дальневосточная или минтай неразделанный		110					90	
		Мука пшеничная		5					3	
		Масло растительное		7					5	
		Масса рыбы жареной		14					11	
		Соус		50					50	
4. Поре картофельное	200		4.1	3.1	25.5	146.3	5	150		3.08
		Масло сливочное		7					5	
		Картофель		171					128	
		Молоко		30					22.5	
5. Кисель из повидла, джема, варенья	200		0.13		30.65	120	0.58	200		0.13
		Повидло, джем, варенье		24					24	
		Сахар		8					8	
		Крахмал картофельный		7					7	
		Кислота лимонная		0.3					0.3	
		Вода		191					191	
ПОЛДНИК			19.11	15.38	39.36	370.86	0.84			19.11
1. Сырники со гущеным молоком	100/20		18.58	15.38	29.89	330.86	0.57	100/20		18.58
		Творог		100					100	
		Мука пшеничная		14					14	
		Сахар		4					4	

	Масло растительное		6						6	
	Яйца 1/10		4						4	
	Масса готовых сырников		100						100	
	Варенье или		20						20	
	Масло сливочное		5						5	
	Молоко сгущенное		20						20	
	2. Чай сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15	0.53
	Чай-заварка № 375		2						2	
	Сахар		15						15	
	Вода		150						150	
УЖИН				18.56	33.03	90.67	703.68	21.81		15.41
	1. Салат из свежих помидор с репчатым луком	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70	0.7
	Помидоры		80							56
	лук репчатый		15							10
	Масло растительное		5							4
	2. Шницель	100		10.47	12.52	11.44	202.5	0.71	90	9.42
	Говядина (котлетное мясо)		63							55
	Хлеб пшеничный		11							10
	Молоко или вода		15							13.5
	Яйцо 1/10		4							4
	Лук		10							8
	Сухари		6							5.6
	Масло растительное		4							3
	Масло сливочное		6							5.6
	3. Сложный гарнир (рис отварной и капуста тушеная)	111/140		5.82	14.03	27.35	226.24		83/140	4.13
	Масло сливочное		4							3
	Масло растительное		5							4
	Рис		40							30
	Капуста свежая		190							180
	Лук		15							13
	Морковь		10							8
	Томатная поре		6							4
	4. Компот из смеси с/фруктов	200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200	1.16
	Масса с/фруктов отварных		50							50
	Сахар		20							20
	Вода		200							200
<u>2-ой УЖИН</u>				7.59	4.8	22.05	161.94	0.54		6.72
	Ряженка 2,5% жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30	6.72
	1. Ряженка		180							150
	2. Батон		30							30
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	4.48
	Хлеб пшеничный	119		9.4	1.19	57.48	278.22		80	6.32
ВСЕГО	Вар.1			107.26	110.43	452.85	3205.25	90.15		91.06
	Вар.2			106.62	111.36	442.61	3169.79	88.24		90.62

пи с 7 до 11 лет				
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Жиры	Углеводы			
23.38	43.95	450.98	1.64	
7.47	13.34	141.3	0.03	№ 3
13.24	1.41	154.48	0.14	№ 210
2.67	29.2	155.2	1.47	№ 379
1.2	52.2	230.4	24	
0.4	32.6	136.4	4	№ 389
0.8	19.6	94	20	№ 338
21.21	69.22	546.12	26.09	
21.86	62.02	521.3	24.75	
3.61	8.47	70.07	5.99	№ 54
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
5.2	7.9	96	15.77	№ 88
				№ 80
10.07	3.07	150.32	0	№ 309
				№ 330
2.33	19.13	109.73	3.75	№ 312
	30.65	120	0.58	№ 360
15.38	39.36	370.86	0.84	
15.38	29.89	330.86	0.57	№ 219

	9.47	40	0.27	№ 376
25.85	80.19	594.22	15.65	
4.32	3.23	54.99	14.21	№ 23
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
9.96	19.41	160.6		№ 304/139
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
4.05	20.79	146.64	0.45	
4.05	20.79	146.64	0.45	№ 386/ПР
0.88	39.52	183.92		ПР
0.8	38.64	187.04		ПР
92.75	383.87	2710.18	68.67	
93.4	376.67	2685.36	67.33	

Вторник (9-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Дети с 7 до 11			
	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	Выход	Нетто	Пищевые веществ	
			Белки	Жиры	Углеводы					Белки	Жиры
Продукты											
ЗАВТРАК			25.31	27.75	79.5	720.43	2.21			19.75	22.06
1. Бутерброд с маслом сливочным	30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10		2.36	7.49
Багон		30						30			
Масло сливочное		10						10			
3. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком	170/20		19.17	19.59	38.61	454.32	0.88	140/20		13.61	13.9
Творог		110						100			
Молоко		50						36			
Масло сливочное		6						5			
Яйцо 1/2		20						20			
Крупа манная		6						5			
Изюм		6						5			
Сахар		11						10			
Сухари		6						5			
Сметана		8						7			
Сгущенное молоко		20						20			
4. Какао с молоком	200		3.78	0.67	26	130.11	1.33	200		3.78	0.67
Молоко		100						100			
Сахар		20						20			
Какао		4						4			
2-ОЙ ЗАВТРАК			1	1	24.5	117.5	25			0.8	0.8
Фрукты: яблоки	250	250	1	1	24.5	117.5	25	200	200	0.8	0.8
ОБЕД			59.14	41.53	64.3	981.25	23.13			46.83	32.36
1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70		0.7	4.32
Помидоры свежие		80						56			
масло растительное		5						4			
Лук		15						10			
2. Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны, вермишель) на курином бульоне	350/10		14.59	10.63		268.88		250/8		11.34	8.16
Курица		34.5						27.6			
Картофель		105						75			
Вермишель		14						10			
Масло сливочное		3.5						2.5			
Масло растительное		3.5						2.5			
Макароны, вермишель		14						10			
Лук		14						10			
Морковь		14						10			
Бульон		245						175			
2. Курица отварная с соусом	90/50		26	16		248		80/30		21.67	13.33
Курица		110						100			
Масло сливочное		3						3			
Масса варёной курицы		90						80			
Соус сметанный	50							30			
Мука пшеничная		4						2			
Сметана		10						8			
Вода		38						23			
4. Пюре из гороха с маслом	205		17.31	8.7	44.48	323.81		150		12.99	6.53
Горох		95						50			
Масса пюре из гороха		195.5						142.9			
Масло сливочное		9.5						7.1			
5. Чай с лимоном	200/15/7		0.13	0.02	15.2	62	2.83	200/15/7		0.13	0.02
Чай-заварка №375		50						50			
Сахар		15						15			
Лимон свежий		7						7			
Вода		150						150			
ПОЛДНИК			6.87	7.61	61.4	323.9	4			6.87	7.61
1. Сок виноградный	200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6	0.4
2. Пирожок с капустой	90		6.27	7.21	28.8	187.5		90		6.27	7.21
Тесто дрожжевое											
Мука пшеничная		48						48			
Сахар		3						3			
Масло сливочное		2						2			
Масло растительное		4						4			
Яйцо 1/16		3						3			
Соль		0.7						0.7			
Сахар		10						10			

	Дрожжи		1.4						1.4	
	Молоко		19						19	
	Фарш из свежей капусты									
	Капуста белокачанная свеж		70						70	
	Масло растительное		5						5	
	Масса готовой капусты		40						40	
	Яйца 1,5		60						60	
	Соль		1						1	
	или лук репчатый		14						14	
	Масло растительное		2						2	
Ужин										
			22.22	12.88	92.86	580.12	37.02		19.34	9.98
	1. Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	6.65	70	0.46	4.26
	Огурцы свежие	80						56		
	Масло растительное	5						4		
	лук репчатый	15						10		
	2. Биточки рыбные	130	17.39	5.69	12.19	169.49	0.57	110	14.72	4.82
	Рыба свежая (минтай)	85						65		
	Масло сливочное	5						5		
	Масло растительное	8						5		
	Молоко	30						20		
	Яйцо 1/10	4						4		
	Мука пшеничная	5						4		
	Батон	10						8		
	3. Картофель отварной со сливочным маслом	200	4	0.8	31.6	149.6	29	150	3	0.6
	Масло сливочное	7						5		
	Картофель	200						150		
	4.Компот из смеси с/фруктов	200	0.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200	1.16	0.3
	Масса с/фруктов отварных	50						50		
	Сахар-песок	20						20		
	Вода	200						200		
2-ой УЖИН			7.59	4.8	21.69	160.14	1.26		6.72	4.05
	Кефир3,2% жирности с батоном	180/30	7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30	6.72	4.05
	Кефир	180						150		
	Батон	30						30		
	Хлеб ржано-пшеничный	120	6.72	1.32	59.28	275.88		80	4.48	0.88
	Хлеб пшеничный	130	10.27	1.3	62.79	303.94		82	6.47	0.82
ВСЕГО			139.12	98.19	466.32	3463.16	92.62		111.26	78.56

			№ 461
82.55	497.25	27.68	
1.27	45.25	4.65	№ 20
10.32	143.42	0.48	№ 234
23.7	112.2	21.75	№ 310
47.26	196.38	0.8	№ 349
20.49	145.14	1.05	
20.49	145.14	1.05	№ 386/ПП
39.52	183.92		ПП
39.6	191.72		ПП
383.25	2843.5	71.73	

				0.7						0.7
				10						10
				1.4						1.4
				19						19
				40						40
				3						3
				4						4
				2						2
УЖИН		Вар.1		20.96	27.86	66.11	598.49	11.63		17.77
		Вар.2		19.85	28.39	63.09	586.89	25.24		16.52
	1. Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	80		2.22	5.65	7.64	90.16	6.69	70	1.95
	Картофель			40						35
	Горошек зелёный консервированный			14						12
	Морковь			15						13
	Яйцо 1/6			6.4						6.4
	Масло растительное			5						4
	1. Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70	0.7
	Помидоры свежие			80						56
	Масло растительное			5						4
	Лук			15						10
	3. Гуляш	100		11.83	11.5	3.75	165.83	4.67	90	10.65
	Говядина			81						73
	Морковь			2						2
	Лук репчатый			2						1.5
	Масса отварного мяса			50						45
	Морковь			10						9
	Масло растительное			5						4
	Лук репчатый			10						9
	Мука пшеничная			2						2
	Помидоры			10						9
	Масса соуса			50						45
	3. Каша перловая рассыпчатая с маслом	210/10		6.38	10.71	45.25	302.5		150/10	4.64
	Крупа перловая			70						50
	Масса каши			210						150
	Масло сливочное			10						10
	4. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15	0.53
	Сахар			15						15
	Чай-заварка			50						50
	Вода			150						150
2-ой УЖИН				7.59	4.8	22.05	161.94	0.54		6.72
	Ряженка 2,5% жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30	6.72
	Ряженка			180						150
	Батон			30						30
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	4.48
	Хлеб пшеничный	140		11.06	1.04	67.62	327.32		90	7.11
	Вар.1			108.36	96.77	466.49	3066.97	50.63		88.71
	Вар.2			107.25	97.3	463.47	3055.37	64.24		87.46

пи с 7 до 11 лет				
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Жиры	Углеводы			
23.38	43.95	450.98	0.17	
7.47	13.34	141.3	0.03	№ 3
13.24	1.41	154.48	0.14	№ 210
2.67	29.2	155.2	0	№ 379
1	42	96	20	
1	42	96	20	№ 338
21.18	89.1	644.65	17.45	
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
5.17	12.21	120.4	10.67	№ 82
11.67	30.94	294.36	1.13	№ 284
0.08	44.68	184.64	1	№ 348
5.68	49.38	288.6	4.04	
0.2	20.2	86.6	4	№ 389
5.48	29.18	202	0.04	№ 410
				№ 405

				№468
23.09	52.44	488.14	10.32	
22.46	48.99	464.24	18.68	
4.95	6.68	78.89	5.85	№ 40
4.32	3.23	54.99	14.21	№ 23
10.35	3.38	149.25	4.2	№ 246
7.79	32.91	220		№ 171
	9.47	40	0.27	№ 376
4.05	20.79	146.64	0.45	
4.05	20.79	146.64	0.45	№ 386/ПР
0.88	39.52	183.92		ПР
0.9	43.47	210.42		ПР
80.16	380.65	2509.35	52.43	
79.53	377.2	2485.45	60.79	

Четверг (11-ый день)

Блюда	Дети с 11 лет и старше							Выход	Нетто	Дет Пище			
	Продукты	Выход	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)				Витамин С	Выход	Нетто
				Белки	Жиры	Углеводы							
ЗАВТРАК		Вар.1		16.33	17.23	132.03	631.81	27.94		14.74			
		Вар.2		26.7	21.51	117.11	699.43	27.21		20.39			
1. Бутерброд с маслом сливочным		30/10		2.36	7.49	14.89	136		30/10	2.36			
	Батон		30							30			
	Масло сливочное		10							10			
2. Каша пшённая молочная		250		6.44	7.82	38.64	250.7	1.61	220	5.6			
	Крупа пшённая		35							30			
	Вода		75							70			
	Молоко		130							110			
	Сахар		7							6			
	Масса каши		230							200			
	Масло сливочное		10							8			
	Сахар		10							8			
или													
2. Пудинг из творога запеченный, со сгущенным молоком		170/20		19.17	19.59	38.61	454.32	0.88	140/20	13.61			
	Творог		110							100			
	Молоко		50							36			
	Масло сливочное		6							5			
	Яйцо 1/2		20							20			
	Крупа манная		6							5			
	Изюм		6							5			
	Сахар		11							10			
	Сухари		6							5			
	Сметана		8							7			
	Сгущенное молоко		20							20			
3. Какао с молоком		200		3.78	0.67	26	125.11	1.33	200	3.78			
	Молоко		100							100			
	Сахар		20							20			
	Какао		4							4			
Фрукты: бананы		250	250	3.75	1.25	52.5	120	25	200	200	3		
2-ОЙ ЗАВТРАК				0.4	32.6	136.4	4	200		0.4			
1. Сок виноградный		200	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	200	200	0.6		
ОБЕД				37.03	38.97	101.69	943.91	34.17		29.03			
1. Салат из свежих помидор с репчатым луком		100		1.11	6.18	4.62	78.56	20.3	70	0.7			
	Помидоры		80							56			
	лук репчатый		15							10			
	Масло растительное		5							4			
2. Суп картофельный с вермишелью на мясо-костном бульоне		350/10		5.16	3.97	24.43	173.75	11.55	250/8	3.69			
	Говядина на кости		10							8			
	Масло сливочное		5							4			
	Картофель		140							75			
	Вермишель		14							10			
	Лук репчатый		14							10			
	Морковь		14							10			
	Масло растительное		7							5			
	Масло сливочное		3							2			
	Бульон		245							145			
3. Плов из отварной говядины		300		30.6	28.66	48.76	594	0.52	240	24.48			
	Говядина		76							66			
	Крупа рисовая		70							50			
	Лук		11							9			
	Морковь		18							14			
	масло растительное		10							8			
4. Компот из свежих яблок (груш)		200		0.16	0.16	23.88	97.6	1.8	200	0.16			
	Яблоки (груши)		40							40			
	Вода		172							172			
	Сахар		24							24			
ПОЛДНИК				12.3	13.9	58.12	374.4	2.65		12.3			
1. Молоко кипячённое		200	200	5.8	5	9.6	107	2.6	200	200	5.8		
2. Пирожок с яблоком		100		6.5	8.9	48.52	267.4	0.05	100	6.5			
	Масло сливочное		4							4			
	масло растительное		4							4			
	Молоко		15							15			
	Яйцо 1/10		4							4			
	Мука пшеничная		40							40			

		Сахар		6						6	
		Яблоко		40						40	
		Дрожжи		1.4						1.4	
УЖИН			Вар. 1	23.25	14.54	62.1	480.62	25.69		19.31	
			Вар.2	22.55	19.5	50.6	476.14	30.17		18.58	
		1.Салат из моркови с изюмом	80	1.37	1.13	13.37	69.13	2.17	70		1.19
		Морковь		60							52
		Изюм		8							8
		Сахар		8							7
		Лимон(для сока)		4							3
		или									
		1. Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.87	64.65	6.65	70		0.46
		Огурцы свежие		80							56
		Масло растительное		5							4
		Лук репчатый		15							10
		2. Котлета рыбная	130	17.39	5.69	12.19	169.49	0.57	110		14.72
		Рыба свежая (минтай)		85							65
		Масло сливочное		5							5
		Масло растительное		8							5
		Молоко		30							20
		Яйцо 1/10		4							4
		Мука пшеничная		5							4
		Батон		10							8
		3.Картофель в молоке	200	4.36	7.7	21.34	180	20.12	150		3.27
		Картофель		140							105
		Молоко		58							43.5
		Масло сливочное		8							6
		4.Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	200/15/7		0.13
		Чай-заварка №375		50							50
		Сахар		15							15
		Лимон свежий		7							7
		Вода		150							150
2-ой УЖИН				7.59	4.8	21.69	160.14	1.26			6.72
		Кефир 3,2% жирности с батоном	180/30	7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30		6.72
		Кефир		180							150
		Батон		30							30
		Хлеб ржано-пшеничный	120	6.72	1.32	59.28	275.88		80		4.48
		Хлеб пшеничный	140	11.06	1.04	67.62	327.32		90		7.11
ВСЕГ		Осень- Вар.1=завтр вар1+ужин		114.68	124.4	638.93	3198.08	291.71			94.09
		Зима Вар.2=завтр вар2+ужин вар1		125.05	128.68	624.01	3265.7	290.98			99.74
		Весна Вар.3 =завтр вар1+ужин вар2		113.98	129.36	627.43	3193.6	296.19			93.36
		Вар.4 =завтр вар2+ужин вар2		124.35	133.64	612.51	3261.22	295.46			99.01

пи с 7 до 11 лет				№ рецептуры
Жирные вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Жиры	Углеводы			
15.96	116.49	575.11	22.73	
15.57	95.41	539.14	21.96	
7.49	14.89	136		№ 1
6.8	33.6	218	1.4	№ 182
13.9	27.41	318.03	0.63	№ 222
0.67	26	125.11	1.33	№ 382
1	42	96	20	№ 338
32.6	136.4	4		
0.4	32.6	136.4	4	№ 389
30.24	83.56	752.29	24.68	
4.32	3.23	54.99	14.21	№ 23
2.83	17.45	124.5	8.25	№ 103
22.93	39	475.2	0.42	№ 244
0.16	23.88	97.6	1.8	№ 342
13.9	58.12	374.4	2.65	
5	9.6	107	2.6	№ 385
8.9	48.52	267.4	0.05	№ 409

11.59	53.21	400.9	20.29	
14.87	42.79	385.67	23.05	
0.98	11.69	60.48	1.89	№ 66
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
4.82	10.32	143.42	0.48	№ 234
5.77	16	135	15.09	№ 127
0.02	15.2	62	2.83	№ 377
4.05	20.49	145.14	1.05	
4.05	20.49	145.14	1.05	№ 386/ПП
0.88	39.52	183.92		ПП
0.9	43.47	210.42		ПП
110.12	551.26	2646.18	71.4	

109.73 530.18 2610.21 70.63

113.4 540.84 2630.95 74.16

113.01 519.76 2594.98 73.39

	Дрожжи		1.4						1.4	
УЖИН				28.15	28.06	108.98	799.44	1.83		25.12
	1. Салат из белокачанной капусты с морковью	100		1.33	6.08	8.52	94.12	24.43	80	1.06
	Белокачанная капуста		68						54	
	Масло растительное		5						4	
	Морковь		12						10	
	Сахар		3						2	
	Лук		12						10	
	2. Биточки	100		10.47	12.52	11.44	202.5	0.71	90	9.42
	Говядина (котлетное мясо)		63						55	
	Хлеб пшеничный		11						10	
	Молоко или вода		15						13.5	
	Яйцо 1/10		4						4	
	Лук		10						8	
	Сухари		6						5.6	
	Масло растительное		4						3	
	Масло сливочное		6						5.6	
	3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10		9.96	10.74	44.84	315		150/10	8.85
	Крупа гречневая		80						71	
	Масса каши		170						150	
	Масло сливочное		10						10	
	4. Кисель из повидла, джема, варенья	200		0.13		30.65	120	0.58	200	0.13
	Повидло, джем, варенье		24						24	
	Сахар		8						8	
	Крахмал картофельный		7						7	
	Кислота лимонная		0.3						0.3	
	Вода		191						191	
2-ой УЖИН				7.59	4.8	22.05	161.94	0.54		6.72
	Ряженка 2,5% жирности с батонем	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30	6.72
	Ряженка		180						150	
	Батон		30						30	
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	3.99
	Хлеб пшеничный	129		10.27	1.3	62.79	303.94		80	6.32
ВСЕГО	Вар.1			115.17	96.44	464.7	3182.28	36.27		95.17
	Вар.2			114.79	97.41	455.46	3152.58	45.76		94.92

пи с 7 до 11 лет				№ рецептуры
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
Жиры	Углеводы			
20.73	29.95	357.78	3	
7.47	13.34	141.3	0.03	№ 3
13.24	1.41	154.48	0.14	№ 210
0.02	15.2	62	2.83	№ 377
0.56	23.15	108	0.56	
0.56	23.15	108	0.56	№ 338
24.91	86.84	774.44	18.91	
25.59	78.57	753.65	25.56	
3.61	8.47	70.07	5.99	№ 54
4.29	0.2	49.28	12.64	№ 24
5.34	11.98	130.59	8.37	№ 96
13.33		267.67		№ 288
				№ 330
2.33	19.13	109.73	3.75	№ 312
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
5.01	49.42	263.6	4.01	
0.2	20.2	86.6	4	
4.81	29.22	177	0.01	№ 430

24.87	101.59	728.89	1.67	
4.86	6.81	75.29	19.54	№ 45
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
9.55	39.86	280	0	№ 171
	30.65	120	0.58	№ 360
4.05	20.79	146.64	0.45	
4.05	20.79	146.64	0.45	№ 386/ПР
0.59	42.4	182.3	0	ПР
0.8	38.64	187.04	0	ПР
81.52	392.78	2748.69	28.6	
82.2	384.51	2727.9	35.25	

	или минтай неразделанный		120						100	
	Мука пшеничная		5						3	
	Масло растительное		7						5	
	Масса рыбы жареной		14						11	
	Соус сметанный		50						50	
	3. Картофель отварной со сливочным маслом	207/7		4	0.8	31.6	149.6	29	150/6	3
	Картофель или		200						150	
	картофель молодой		207.4						153.6	
	Масса картофеля варёного		193						145	
	Масло сливочное		7						5	
	4.Компот из смеси с/фруктов	200		1.16	0.3	47.26	196.38	0.8	200	1.16
	Масса с/фруктов отварных		50						50	
	Сахар		20						20	
	Вода		200						200	
2-ой УЖИН				7.59	4.8	21.69	160.14	1.26		6.72
	Кефир 3,2 % жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	21.69	160.14	1.26	150/30	6.72
	Кефир		180						150	
	Батон		30						30	
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	3.99
	Хлеб пшеничный	129		10.27	1.3	62.79	303.94		80	6.32
ВСЕГО			Вар.1	105.97	94.86	477.22	3221.29	58.37		85.13
			Вар.2	106.4	88.93	479.89	3179.84	53.64		85.5

пи с 7 до 11 лет				
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Жиры	Углеводы			
22.06	68.3	579.14	1.96	
7.49	14.89	136		№ 1
13.9	27.41	318.03	0.63	№ 222
0.67	26	125.11	1.33	№ 382
0.56	23.15	108	0.56	
0.56	23.15	108	0.56	№ 338
27.9	74.6	631.53	10.43	
0.9	9.8	52.88	3.7	№ 65
8.23	16.54	154.5	5.82	№ 102
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
7.5	28.5	201.9		№ 309
	9.47	40	0.27	№ 376
4.72	48.08	252.4	4	
0.2	20.2	86.6	4	№ 389
4.52	27.88	165.8		ПП
15.23	75.3	504.7	27.2	
11.09	77.39	476.85	23.99	
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
0.12	3.36	17.4	1.44	№ 306
10.07	3.07	150.32	0	№ 309

				№ 330
0.6	23.7	112.75	21.75	№ 310
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
4.05	20.49	145.14	1.05	
4.05	20.49	145.14	1.05	№ 386/ПР
0.59	42.4	182.3		ПР
0.8	38.64	187.04		ПР
75.91	390.96	2590.25	45.2	
71.77	393.05	2562.4	41.99	

	Масло сливочное		3						3	
	Масса варёной курицы		90						80	
	Соус сметанный	50						30		
	Мука пшеничная		4						2	
	Сметана		10						8	
	Вода		38						23	
	3. Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10		9.96	10.74	44.84	315		150/10	8.85
	Крупа гречневая		80							71
	Масса каши		170							150
	Масло сливочное		10							10
	4. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15	0.53
	Сахар		15							15
	Чай-заварка		50							50
	Вода		150							150
2-ой УЖИН				7.59	4.8	22.05	161.94	0.54		6.72
	Ряженка 2,5%жирности с батоном	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30	6.72
	Ряженка		180							150
	Батон		30							30
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80	3.99
	Хлеб пшеничный	129		10.27	1.3	62.79	303.94		80	6.32
ВСЕГО		Вар.1		109.06	102.77	419.39	3116.85	84.26		90.1
		Вар.2		109.76	97.81	430.95	3121.33	79.78		90.83

пи с 7 до 11 лет				№ рецептуры
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	
Жиры	Углеводы			
23.38	43.95	450.98	1.64	
7.47	13.34	141.3	0.03	№ 3
13.24	1.41	154.48	0.14	№ 210
2.67	29.2	155.2	1.47	№ 379
0.8	19.6	94	25	
0.8	19.6	94	20	№ 338
25.16	80.36	680.92	44.32	
4.86	6.81	75.29	19.54	№ 45
2.96		92	8.25	№ 101
				№ 80
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
5.77	16	135	15.09	№ 127
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
4.92	60.48	302.2	4	
0.4	32.6	136.4	4	№ 389
4.52	27.88	165.8		ПП
27.14	50.6	632.92	4.92	
23.86	61.02	648.15	2.16	
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
0.98	11.69	60.48	1.89	№ 66
13.33		267.67		№ 288

				№ 330
9.55	39.86	280		№ 171
	9.47	40	0.27	№ 376
4.05	20.79	146.64	0.45	
4.05	20.79	146.64	0.45	№ 386/ПР
0.59	42.4	182.3		ПР
0.8	38.64	187.04		ПР
86.84	356.82	2677	80.33	
83.56	367.24	2692.23	77.57	

	4. Чай с сахаром	200/15		0.53		9.47	40	0.27	200/15		0.53
	Сахар		15							15	
	Чай-заварка		50							50	
	Вода		150							150	
2-ой УЖИН				8.09	6.79	23.8	184.1				8.09
	1.Ряженка 2,5%жирности с	180/30		7.59	4.8	22.05	161.94	0.54	150/30		6.72
	Ряженка		180							150	
	Багон		30							30	
	Хлеб ржано-пшеничный	120		6.72	1.32	59.28	275.88		80		3.99
	Хлеб пшеничный	129		10.27	1.3	62.79	303.94		80		6.32
ВСЕГО				1486.64	1364.06	6668.11	44063.55	1261.08			1214.76

106.18857 97.432857 476.29357 3147.3964 90.0771429

86.768571

и с 7 до 11 лет				
вые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Жиры	Углеводы			
17.59	39.8	360.46		
7.47	13.34	141.3	0.03	№ 3
			M6:P6	
13.24	1.41	154.48	0.14	№ 210
2.67	29.2	155.2	1.47	№ 379
4.34	51.09	248.78	25	
0.8	19.6	94	20	№ 338
25.16	80.36	680.92	44.32	
4.86	6.81	75.29	19.54	№ 45
2.96		92	8.25	№ 101
				№ 80
11.27	10.29	182.25	0.64	№ 268
5.77	16	135	15.09	№ 127
0.3	47.26	196.38	0.8	№ 349
4.92	60.48	302.2	4	
0.4	32.6	136.4	4	№ 389
4.52	27.88	165.8		ПП
10.7	40.28	313.36		
4.26	1.27	45.25	4.65	№ 20
0.98	11.69	60.48	1.89	№ 66
9	0.48	105.5	0	№ 243
9.55	39.86	280		№ 171

	9.47	40	0.27	№ 376
6.79	23.8	184.1	0	
4.05	20.79	146.64	0.45	№ 386/ПР
0.59	42.4	182.3		ПР
0.8	38.64	187.04		ПР
1125.07	5559.28	36552.31		

80.362143 397.09143 2610.8793