СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «СОШ №4»

С.А. Стрюк 2023г. УТВЕРЖДАЮ: Директор

ООО Торгово-производственное

управление»

_Л.К.Ошева

___2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2023 год

для детей с ограниченными возможностями здоровья с содержанием пищевых веществ и энергии согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

при 2-х разовом питании: возраст 7-11 лет, 1-4 классы завтрак - 588 ккал обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы завтрак - 680 ккал обед - 952 ккал



№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	ж	y	Ca	I Ma	T.	T .	l Di		T =	T ~
	1-ый день	Быход	ICICALI		 	 	Ca	Mg	Fe	<u> </u>	B1	B2	P	С
	Завтрак: 7 - 11 лет		 		+	 		-		 		 	 	
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8.0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0.170	100.47	1.07
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,21	0,0000	-	0,170	128,47	1,06
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0	3,50	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0.01	0.0040	10.15	
	Итого:	,-	472	11	13	54	 		_				10,15	0,00
	Обед: 7 - 11 лет		4/2	11	13	54	146,5	28,2	1,2	0,08	0,08	0,174	147	1,2
67	Суп картоф. с макар. изделиями с птицей	25/250	158	7,7	4,4	21,2			-	<u> </u>				
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2						-		
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0.020	0.000	25.00	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,70	0,00	0,030	0,020	25,80	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,13	5,7	5,50	6,65	0,17	0,00	0,010	0,0040	10,15	0,00
	Итого:	10,2	783	27	21	102	115	17	1	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 255	37,4	33,5	156,5	261,2	45,5				0	55	0
	Завтрак: 12 -18 лет		1 233	37,4	33,3	130,5	201,2	45,5	2,4	0,1	0,1	0,2	202,4	1,2
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21.61	0.21	0.000	0.070	0.150		
212	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	21,61 4,40	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0	3,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0.00	0.01	0.0040	10.15	0.00
	Итого:	10,0	472	11	13	54	146,51	28,21	1,18	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Обед: 12 - 18 лет		.,2		13	34	140,31	20,21	1,10	0,080	0,080	0,174	146,92	1,16
67	Суп картоф. с макар. изделиями с птицей	25/250	158	7,7	4,4	21,2								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0.0	0,030	0,020	25.00	0.00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,70	0,00	0,030	0,020	25,80 10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,17	0,00				
	Итого:	10,2	783	27	21	102	115	17	1		0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 255	37	33,5	156,5	261,16	45,46	2,40	0,080	0	0	55	0
	2-ой день		1200		33,3	150,5	201,10	45,40	4,40	0,080	0,130	0,213	202,37	1,16
	Завтрак: 7-11 лет											-	-	
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80		-						
	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0.12	0.06	01.00	
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
	Итого:	,-	834	15	23	132	30,65	33,30	1,72	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Обед: 7 - 11 лет					134	20,03	22,20	19/2	0,20/	0,150	0,094	110,55	0,70
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	12.25
	Биточек нежный с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64	32,00	71,00	2,30	0,220	0,093	0,136	147,20	13,25
	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5								
			,-	-,-0	1,1	22,2								

198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
2.15	Итого:		718	26	24	91	167	59	4	0	0	0	203	13
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 552	41,2	46,5	223,1	198,1	92,4	5,3	0,4	0,3	0,3	313,2	14,0
	Завтрак: 12 -18 лет			,)-	<u> </u>	,		- /-				,	
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80								
394	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		834	15	23	132	30,65	33,30	1,72	0,207	0,150	0,094	110,55	0,70
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
131/5	Биточек нежный с маслом сливочным	80/50	235,2	12,76	14,43	12,85								
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		850	31	30	106	178	67	4	0	0	0 _	248	13
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 684	46,1	52,2	238,1	208,45	100,60	5,92	0,463	0,385	0,329	358,65	13,95
	3-ий день													
	Завтрак: 7-11 лет													
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		882	27	28	93	25	36,6	2,5	0,0	0,1	0,1	96,7	0,1
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5								
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20								
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		804	35	13	85	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45,45	2,99	0,000	0,150	0,073	126,30	0,10
	Завтрак: 12 -18 лет													
99	Запеканка из творога с повидлом	150/20	360	18,6	13,3	13,7								
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
212	Чай с сахаром	200	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		882	27	28	93	25	36,6	2,5	0,0	0,1	0,1	96,7	0,1
	Обед: 12 - 18 лет					_								

66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5	1	Т						
156/1	Гречка по-купечески из птицы, филе индейки	200	330	20,8	5,6	17,20		<u> </u>		-			╄	
201	Компот из кураги	200	126	1,2	3,0	31,6			 	-		-	-	<u> </u>
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0.17	0.00	0.01	0.0040	10.15	0.00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,13	5,7	5,50	6,65	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:	10,2	804	35	13	85	8,7	8,9	0,55	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45.45	2,99	0,000	0,0	0,0	29,7	0,0
№ рец.		Выход	Ккал	Б	Ж	y	Ca	Mg	Fe	<u> </u>	0,150 B1	0,073 B2	126,30 P	0,10
	4-ый день		Teleusi	 		1	Ca	IVIG	re	A	B1	B2_	P	C
	Завтрак: 7-11 лет			 		1				<u> </u>		-	 	
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4					<u> </u>	<u> </u>	 	
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	106.00	1.00
_250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9	102,10	17,00	0,70	0,02	0,04	0,13	196,00	1,00
_ 248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	
	Итого:		664	14	17	106	185,3	19,8	0,17	0,020	0,01	0,0040	206,2	0,00
	Обед: 7 - 11 лет				1	100	100,0	12,0	- 0,5	0,020	0,1	0,2	200,2	1,0
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0,130	0,060	0,070	63,90	22,50
112/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	137,33	13,75	8,36	1.68	11,70	21,10	0,10	0,130	0,000	0,070	03,90	22,30
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	0,110	0,060	66,30	17,80
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9	20,70	22,00	0,04	0,000	0,110	0,000	00,30	40,00
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8					-			40,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		618	21	20	69	82,3	52,6	1,5	0,19	0,19	0,15	159,9	80,3
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 282	35,3	36,9	174,2	267,50	72,35	2,33	0,210	0,240	0,303	366,00	81,30
	Завтрак: 12 -18 лет							, _ ,		0,210	0,210	0,505	200,00	01,50
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9			- 0,.0	0,02	0,01	0,15	170,00	1,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		664	14	17	106	185,3	19,8	0,9	0,020	0,1	0,2	206,2	1,0
	Обед: 12 - 18 лет				Ī			······································		.,	-,-		200,2	1,0
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0,130	0,060	0,070	63,90	22,50
112/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	10,6					1,1100		- 05,50	22,30
	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								.0,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		771	25	25	85	53,6	30,0	0,6	0,1	0,08	0,09	93,6	62,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 435	39,1	42,0	190,4	238,80	49,75	1,49	0,150	0,130	0,243	299,70	63,50
	5-ый день									-,		3,2 .0		- 00,00

	Завтрак: 7-11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
394	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		702	12	22	104	165,9	63,0	3,5	0,1	0,3	0,3	226,4	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
59	Рассольник ленинградский с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6								
143/3	Фрикадельки в соусе сметанно-томатном	60/50	154,8	10,1	9,66	7,08								
160/2	Рис припущенный	100	147	2,40	4,0	24,7								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80_	0,00
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9				:				
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		931	26	24	136	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 633	37,9	45,4	239,9	280,50	80,25	4,68	0,09	0,31	0,29	282	4,06
	Завтрак: 12 -18 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
394	Булочка домашняя	100	394	7,50	13,2	60,90	17,70	31,10	1,52	0,007	0,12	0,06	81,90	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		702	12	22	104	165,9	63,0	3,5	0,1	0,3	0,3	226,4	4,1
	Обед: 12 - 18 лет													
59	Рассольник ленинградский с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6								
143/1	Фрикадельки в соусе сметанно-томатном	80/50	205,6	13,5	12,88	9,44								
160	Рис припущенный	150	220,5	3,60	6,00	37,05								
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		1 055	31	29	151	114,7	17,3	1,2	0,0	0,1	0,0	55,5	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 757	42,5	50,6	254,6	280,50	80,25	4,68	0,087	0,310	0,293	282	4,06
	6-ой день													
	Завтрак: 7-11 лет													
83	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
216		200	190	4,9	5,0	32,5	122,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	122,80	1,00
	Какао с молоком	200												
246	Какао с молоком Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20								
246				1,2	0,15	38,20 7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Вафли кондитерские	50	306				3,15 125	2,20 20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Вафли кондитерские Хлеб пшеничный	50	306 76	1,2	0,15	7,7				-				
	Вафли кондитерские Хлеб пшеничный Итого:	50	306 76	1,2	0,15	7,7				-				

248	Сок плодово-ягодный	200												1
249	Хлеб пшеничный	15,6	96 76	0,0	0,00	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10.15	0.00
1 - 12 ·	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,13	5,7	5,50	6,65	0,17	0,00	0,010	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		608	28	14	74	8,7	8,9	0,55	0,0	0,010	0,013	19,50	0.00
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 418	42,7	45,4	185,1	133,9	28,7	1,4	0,020	0,0	0,0	29,7 162,6	0,0
	Завтрак: 12 -18 лет			1,-	1.0,1	105,1	133,7	20,7	1,4	0,020	0,1	0,2	102,0	1,0
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2				 	 			
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	122,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	122,80	1,00
246	Вафли кондитерские	50	306	3,00	17,60	38,20	122,10	17,00	0,70	0,02	0,04	0,13	122,00	1,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		810	15	31	112	125	20	1	0,00	0,01	0,0040	133	1
	Обед: 12 - 18 лет						120		 ^	 	 		133	1
62	Суп из овощей с птицей	25/250/10	158	7,3	8,3	12,9				 		 	 	
156/1	Гречка по-купечески из птицы,филе индейки	200	211,4	18,0	5,8	23,21			 	 	 	ļ		
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0		<u> </u>	-	1				
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		608	28	14	74	8,7	8,9	0,5	0,0	0,010	0,013	29,7	0,00
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 418	42,7	45,4	185,1	133,9	28,7	1,4	0,0	0,1	0,0	162,6	1,0
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	ж	y	Ca	Mg	Fe	 	B1			
	7-ой день		Attusi				Ca	Mg	re	A	DI	B2	Р	C
	Завтрак: 7 - 11 лет					-			<u> </u>	<u> </u>	 			
95/2	Омлет натуральный	150/10	265	10,1	23,96	2,04				-				
	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0	3,50	7,70	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	_ 6,50	0,10
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		519	18	29	25	8,5	6,6	1,0	0,00	0,0	0,0040	18,5	0,00
	Обед: 7 - 11 лет							-0,0	1,0	0,00	0,0	0,0	10,5	0,1
70	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0								
149/2	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4			2,10	1,10	0,00	0,03	277,00	- 0,73
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,0040	19,50	0,00
	Итого:		737	29,9	21,4	57,7	28,1	37,8	5,9	1,5	0,1	0,0	278,7	0,5
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 256	47,6	50,3	82,4	36,5	44,4	6,9	1,5	0,1	0,1	297,1	0,6
	Завтрак: 12 -18 лет								,-	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			/ 1	
	Омлет натуральный	150/10	265	10,1	23,96	2,04								
	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0000	0,0000	0,0000	8,30	0,10
	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0			, , , , , ,		-,-500	-,	5,50	
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		519	18	29	25	8,5	6,6	1,0	0,0	0,0	0,0	18,5	0,1
	Обед: 12 - 18 лет							ĺ		, , ,	, -	~ 7 ~		

70	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0								
149/2	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	341	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
202	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4			-,:-	-,		- ,		
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		737	29,9	21,4	57,7	28,1	37,8	5,9	1,5	0,1	0,0	278,7	0,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 256	47,6	50,3	82,4	36,5	44,4	6,9	1,5	0,1	0,1	297,1	0,6
	8-ой день						· ·		<u> </u>					
·	Завтрак: 7 - 11 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
251	Булочка "Веревочка"	100	389	7,2	12,6	60,4	20,70	31,00	0,08	0,10	0,06	1,50	83,60	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
-	Итого:		829	15	22	131	33,7	33,2	0,3	0,3	0,1	1,5	112,3	0,7
	Обед: 7 - 11 лет													
59	Рассольник ленинградский с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6						-		
155/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	0,110	0,060	66,30	17,80
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		772	19	29	80	37	31,5	1,4	0,1	0,1	0,1	96,0	57,8
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 601	33,9	51,4	211,1	71,00	64,65	1,64	0,360	0,220	1,613	208,20	58,50
	Завтрак: 12 - 18 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,80								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
251	Булочка "Веревочка"	100	389	7,2	12,6	60,4	20,70	31,00	0,08	0,10	0,06	1,50	83,60	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		829	15	22	131	33,7	33,2	0,3	0,3	0,1	1,5	112,3	0,7
	Обед: 12 - 18 лет									·				
59	Рассольник ленинградский с птицей	25/250/10	194	8,1	8,4	20,6								
155	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		990	27	49	89	20,4	11,7	0,6	0,0	0,0	0,0	41,8	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 819	41,7	70,9	220,1	54,00	44,85	0,91	0,320	0,121	1,570	154,00	40,74
	<u>9-ый день</u>													
	Завтрак: 7 - 11 лет													

82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4	1	1	T	Т		1		
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,000	0,04	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,12	0,0040	10,15	0,00
	Итого:	1 20,0	754	14	25	105	28,0	37,5	2,6	0,00	0,01	0,0040	98,3	3,0
	Обед: 7 - 11 лет					105	20,0	37,5	2,0	0,0	0,2	0,1	70,5	3,0
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0.130	0,060	0,070	63,90	22,50
156/6	Индейка, тушеная в сметанном соусе	100	198	18,13	13,10	2,03	24,08	12,16	0,75	2,08	0,016	0,10	103,08	0,01
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6	,		5,.5	0,02	0,00	0,03	50,50	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		723	27	24	81	84,5	47,6	1,8	2,2	0,2	0,2	226,9	22,5
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 477	41,6	49,2	186,2	112,48	85,11	4,34	2,230	0,326	0,283	325,18	25,51
	Завтрак: 12 -18 лет				<u> </u>		-7			,	,, <u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	525,10	
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0.00	0,12	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		754	14	25	105	28,0	37,5	2,6	0,0	0,2	0,1	98,3	3,0
	Обед: 12 - 18 лет												2 3,5	
55/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	44,90	21,10	0,10	0,130	0,060	0,070	63,90	22,50
156/6	Индейка, тушеная в сметанном соусе	100	198	18,13	13,10	2,03	24,08	12,16	0,75	2,08	0,016	0,10	103,08	0,01
165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		797	29	26	93	88,0	50,4	2,0	2,2	0,2	0,2	242,1	22,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 551	43,4	51,3	198,0	115,9	87,9	4,5	2,240	0,4	0,293	340,3	25,5
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	y	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	<u> 10-ый день</u>													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	11	84	206	38,0	1,9	0,1	0,12	0,3	188,9	1,2
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5								
	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00

249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		802	30	24	96	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 305	37,7	35,0	180,0	214,9	46,9	2,5	0,09	0,1	0,3	218,5	1,2
	Завтрак: 12 -18 лет				···-									
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
214	Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
250	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	11	84	206,3	38,0	1,9	0,1	0,1	0,3	188,9	1,2
	Обед: 12 - 18 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	25/250	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
226	Сок плодово-ягодный	200	96	0,0	0,00	24,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:	· ·	802	30	24	96	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,46	0,09	0,14	0,28	218,54	1,21
	11-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 7 - 11 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
	Котлета руб. из птицы с соусом смет-том.	60/50	199,2	10,3	14,22	6,79								
155/2	Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,8	5,2	28,40								
	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4								
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,4	9,8								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		805	29	29	99	61,5	50,7	2,9	0,2	0,1	0,2	176,9	13,3
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 431	47,5	48,0	171,2	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	15,31
	Завтрак: 12 -18 лет													
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25

154/2	Котлета руб. из птицы с соусом смет-том.	80/50	271,11	13,9	19,38	9,33	T	<u> </u>	1	T				Γ
155	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,60				1			 	
202	Компот из изюма	200	106	0,4	0,00	27,4	 					 	<u> </u>	
252	Яблоки свежие	100	44	0,4	0,00	9.8		i 	ļ .	-				
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10.15	0.00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,17	0,00	0,010	0,015	10,15	0,00
	Итого:		970	36	37	116	61,5	50,7	2,9	0,0	0,010	0,013	176.9	13,3
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 596	53,9	55,8	187,9	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	15,31
	<u> 12-ый день</u>		10,0	55,5	55,0	107,5	300,10	123,73	0,72	0,500	0,403	0,499	3/4,00	15,51
	Завтрак: 7 - 11 лет				1				 	1				
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
247	Коржик молочный	75	288	4,80	8,50	48,40	21,90	22,30	0,80	0,010	0,02	0,05	64,10	0,70
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,02	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		364	6	9	56	25,1	24,5	1,0	0,00	0,0	0,0040	74,3	0,00
	Обед: 7 - 11 лет			Ť	-	- 50	20,1	27,5	1,0	0,0	0,0	0,1	/4,3	0,0
65	Суп картофельный с крупой с птицей	25/250	151	7,3	4,9	18,5								
140/3	Тефтели (1 вариант) с соус. сметан. с томатом		193.2	9.12	12,90	9,72								
165/2	Макаронные изделия отварные	100	147,3	3,50	4,1	23,5	6,90	5,50	0,40	0,02	0,06	0,03	30,30	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,030	0,020	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,0040	19,50	0,00
	Итого:		759	23	22	97	121,6	22,8	1,6	0,0	0,1	0,013	85,8	0,00
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 123	28,8	30,9	152,6	146,60	47,25	2,59	0,030	0,140	0,133	160,00	0,00
	Завтрак: 12 -18 лет						110,00	17,25		0,020	0,240	0,155	100,00	0,00
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6								
203	Кисель плодово-ягодный	200	124	0,6	0,0	31,4	9,80	0,00	0,03	0,20	0,02	0,03	18,50	0,70
247	Коржик молочный	75	288	4,80	8,50	48,40	21,90	22,30	0,80	0,010	0,02	0,06	64,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		364	6	9	56	25,1	24,5	1,0	0,0	0,0	0,1	74,3	0,0
	Обед: 12 - 18 лет									7,0	0,0	0,1	, 1,0	
65	Суп картофельный с крупой с птицей	25/250	151	7,3	4,9	18,5								
140/4 (a)	Тефтели (1 вариант) с соус. сметан. с томат.	80/50	258	12,2	17,2	13,0								
	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
198	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		897	28	29	112	125,0	25,5	1,8	0,0	0,1	0,1	100,9	0,00
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 261	33,6	37,3	167,7	150,05	50,00	2,79	0,040	0,170	0,143	175,15	0,00
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	ж	y	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	13-ый день			-				<u>H</u>					-	
	Завтрак: 7 - 11 лет													

83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
217	Кофейный напиток ("Ячмень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
240	Итого:	13,0	854	17	27	126	88,7	39,2	3,0	0.0	0,2	0,2	154,4	0,5
	Обед: 7 - 11 лет		054	1,		120	00,7		2,0	0,0			10 1,1	
62	Суп из овощей с птицей	25/250/10	158	7,3	8,3	12,9								
142/3	Оладьи из печени с маслом слив.	60/5	233	14,07	18,80	5,2								
170/2	Картофельное пюре	100	110	2,10	4,50	14,6	28,70	22,60	0,84	0,060	0,110	0,060	66,30	17,80
201	Компот из кураги	200	126	1,2	1,50	31,6	20,70		-,,,,	-,,,,,,		,,,,,,		
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		823	28	32	89	37,4	31,5	1,4	0,1	0,1	0,1	96,0	17,8
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 677	44,6	59,0	214,9	126,00	70,65	4,33	0,070	0,280	0,283	250,30	18,30
	Завтрак: 12 -18 лет		10//				120,00	,						
83	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
217	Кофейный напиток ("Ячмень,рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
232	Булочка дорожная	100	388	7,1	14,8	56,10	16,60	30,00	1,50	0,00	0,12	0,050	78,20	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:	,-	854	17	27	126	88,7	39,2	3,0	0,0	0,2	0,2	154,4	0,5
	Обед: 12 - 18 лет						,							
62	Суп из овощей с птицей	25/250/10	158	7,3	8,3	12,9								
142/1	Оладьи из печени с маслом слив.	80/5	310,22	18,80	25,10	7,0			-					
170	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
201	Компот из кураги	200	126	1,2	· · ·	31,6								
255	Мандарины свежие	100	53	0,8	0,31	11,5								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		954	34	41	98	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 808	50,4	67,6	224,0	97,30	48,05	3,49	0,010	0,170	0,223	184,00	0,50
	14-ый день						· ·							
	Завтрак: 7 - 11 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,29	0,014	15,12	8,20	5,30	0,90	0,002	0,04	0,01	9,90	7,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		539	11	15	78	21,3	24,2	1,9	0,0	0,1	0,1	64,7	7,7
	Обед: 7 - 11 лет													
70	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0						_		
4/2	Биточек "Новинка" с маслом сливочным	60/5	178,8	8,13	12,00	9,34								

		1	T											
159/2	Рис отварной	100	152	2,5	4,10	25,73		1					1	
_220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0.00	0.01	0,0040	10,15	0.00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		812	21	25	107	9	9	1	0	0	0	30	236
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 350	32,4	40,0	185,5	29,90	33,00	2,40	0,012	0,130	0,073	94,35	243,50
	Завтрак: 12 -18 лет													
82	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
213/1	Чай с апельсином	200	61	0,29	0,014	15,12	8,20	5,30	0,90	0,002	0,04	0,01	9,90	7,70
229/2	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		539	11	15	78	21,3	24,2	1,9	0,0	0,1	0,1	64,7	7,7
	Обед: 12 - 18 лет												ĺ	
70	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	25/250	147	6,8	8,1	14,0								
4/3	Биточек "Новинка" с маслом сливочным	80/5	238,4	10,8	16,00	12,5								
159	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60								
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8								235,80
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0.0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:	,	947	25	31	123	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,013	29,7	235,8
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 486	36,3	46,1	201,5	29,9	33,0	2,4	0,0	0,1	0,1	94,4	243,5
						, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				0,0		- 0,1	,,,.	1 2.0,5
	Дни	Возраст	Ккал	Б	ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	С
		7-11	1254,8	37,4	33,5	156,5	261,2	45,46	2,40	0,080	0,130	0,213	202,37	1,16
	1-ый день	12-18	1 255	37,4	33,5	156,5	261,2	45,46	2,40	0,080	0,130	0,213	202,37	1,16
	2 ×	7-11	1 552	41,2	46,5	223,1	198,1	92,35	5,32	0,4	0,295	0,289	313,20	13,95
	2-ый день	12-18	1 684	46,1	52,2	238,1	208,5	100,60	5,92	0,463	0,385	0,329	358,65	13,95
	2	7-11	1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45,45	2,99	0,000	0,150	0,073	126,30	0,10
	3-ый день	12-18	1 686	62,4	41,7	177,2	33,70	45,45	2,99	0,000	0,150	0,073	126,30	1,00
	4	7-11	1 282	35,3	36,9	174,2	267,50	72,35	2,33	0,210	0,24	0,303	366,00	81,30
	4-ый день	12-18	1 435	39,1	36,9	190,4	238,80	49,75	1,49	0,150	0,13	0,243	299,70	63,50
	F W	7-11	1 633	37,9	45,4	239,9	280,50	80,25	4,68	0,09	0,31	0,293	281,8	4,06
	5-ый день	12-18	1 757	42,5	50,6	254,6	280,50	80,25	4,68	0,09	0,31	0,293	281,8	4,06
	6-ый день	7-11	1 418	42,7	45,4	185,1	133,90	28,65	1,39	0,020	0,07	0,173	162,60	1,00
	о-ыи день	12-18	1 418	42,7	45,4	185,1	133,90	28,65	1,39	0,020	0,070	0,173	162,60	1,00
	7-ый день	7-11	1 256	47,6	50,3	82,4	36,50	44,35	6,89	1,48	0,09	0,053	297,10	0,55
	/-ыи день	12-18	1 256	47,6	50,3	82,4	36,50	44,35	6,89	1,480	0,090	0,053	297,10	0,55
							7	- 9	- ,			-,		1

7-11

12-18

7-11

8-ый день

0_116 1011

1 601

1 819

1 477

33,9

41,7

41,6

51,4

70,9

49,2

211,1

220,1

186,2

71,00

54,00

112,48

64,65

44,85

85,11

1,64

0,91

4,34

0,360

0

2,230

0,220

0,121

0,326

208,20

154,00

325,2

58,50

40,74

25,51

1,613

1,570

0,283

у-ым доль		12-18	1 551	43,4	51,3	198,0	115,93	87,86	4,54	2,240	0,356	0,293	340,3	25,51
10 7		7-11	1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,460	0,090	0,140	0,283	218,54	1,21
10-ый день		12-18	1 305	37,7	35,0	180,0	214,90	46,85	2,460	0,090	0,140	0,283	218,54	1,21
11		7-11	1 431	47,5	48,0	171,2	388,10	125,95	6,72	0,386	0,47	0,499	574,60	15,31
11-ый день		12-18	1 596	53,9	55,8	187,9	388,10	125,95	6,72	0,386	0,465	0,499	574,60	15,31
12 *** ****		7-11	1 123	28,8	30,9	152,6	146,60	47,25	2,59	0,030	0,140	0,133	160,00	0,00
12-ый день		12-18	1 261	33,6	37,3	167,7	150,05	50,00	2,79	0,040	0,170	0,143	175,15	0,00
12		7-11	1 677	44,6	59,0	214,9	126,00	70,65	4,33	0,07	0,280	0,283	250,30	18,30
13-ый день		12-18	1 808	50,4	67,6	224,0	97,30	48,05	3,49	0,010	0,170	0,223	184,00	0,50
14-ый день		7-11	1 350	28,8	40,0	185,5	29,90	33,00	2,40	0,01	0,13	0,073	94,35	243,50
14-ыи день		12-18	1 486	36,3	46,1	201,5	29,90	33,00	2,40	0,012	0,130	0,073	94,35	243,50
	Всего	7 - 11 лет	20045	567	613	2540	2300	882	50	5 _	3	5	3581	464
	Всего	12 -18 лет	21317	615	674	2663	2243	831	49	5	3	4	3470	412
	Среднее	7 - 11 лет	1432	41	44	181	164	63	4	0	0,2	0	256	33
	Среднее	12 -18 лет	1523	44	48	190	160	59	4	0	0,2	0	248	29