

№ _____ от " _____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" _____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" _____ " _____ 20__ г.

Меню
двухдневное завтраков и обедов для питания
детей участника специальной военной операции, обучающиеся по образовательным программам начального общего, основного и среднего образования
(рекомендуемая форма)

День 1

1 неделя

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше						
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	4,50	4,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	13,21	13,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец								
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe		К			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше						
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	387,60	484,50	132
Мясо тушенное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	216,79	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	1,69	1,69	433		
Макаронны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	714	764	21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	661,50	740,80	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	266,44	271,62	4,45	4,65	1049,30	1146,20			
Итого за день:	1101,50	1152,00	25,09	25,77	42,14	43,48	130,70	134,72	935,85	1015,15	24,62	26,13	10,32	10,34	0,25	0,26	56,17	56,17	163,89	177,12	359,76	374,15	294,16	299,34	5,80	6,00	1062,51	1159,41			

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	76,50	76,50	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	85,21	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельян 33		
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	40,58	40,58	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/и
Итого:	718,5	768,5	21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,30	8,30	4,90	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	247,44	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	923,58	425,58	
Итого за день:	1106,50	1156,50	26,54	27,66	31,72	33,06	136,16	139,12	898,81	964,21	26,63	26,63	8,43	8,43	4,93	4,93	47,39	47,39	76,12	76,12	363,68	363,68	213,65	213,65	7,48	7,48	1008,79	510,79	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реци				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/реци				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	105,35	105,35	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	305,32	305,32	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	0,00	0,00	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	663,5	713,5	22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	567,47	594,87	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	419,38	419,38	
Итого за день:	1051,50	1101,50	28,07	28,75	34,99	36,33	127,54	131,56	845,37	872,77	13,02	13,02	0,18	0,18	0,07	0,07	20,00	20,00	88,73	88,73	224,60	224,60	81,83	81,83	6,23	6,23	471,99	471,99	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Медальон из филе птицы	50/40	50/40	7,50	7,50	6,90	6,90	7,50	7,50	122,10	122,10	0,60	0,60	0,10	0,10	0,00	0,00	30,00	30,00	43,50	43,50	43,50	43,50	22,50	22,50	1,35	1,35			
Макаронные отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520		
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	498,5	548,5	18,80	19,50	24,44	25,16	108,99	112,95	686,42	768,72	48,61	55,27	8,61	8,66	0,17	0,19	55,62	55,60	139,78	146,90	224,97	242,39	109,65	115,61	6,40	6,75	942,28	516,83	
Итого за день:	886,50	936,50	24,84	25,54	32,09	32,81	159,88	163,84	977,82	1060,12	48,63	55,29	8,79	8,84	0,28	0,30	75,62	75,60	158,81	165,93	319,71	337,13	151,47	157,43	8,42	8,77	1029,69	604,24	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	1,23		
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	229,65	229,65	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	713,5	763,5	17,91	18,49	15,33	18,63	71,54	75,74	460,77	523,57	34,78	38,46	8,38	8,39	0,22	0,23	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	#VALUE!	99,40	103,85	4,31	4,47	#VALUE!	1266,49	
Итого за день:	1101,5	1151,5	23,18	23,76	22,21	25,51	119,35	123,55	738,22	801,02	34,80	38,48	8,43	8,44	0,24	0,25	50,16	50,16	128,38	137,05	319,28	#VALUE!	116,62	121,07	5,66	5,82	#VALUE!	1319,10	

2 неделя
 День 1
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	2,85	2,85	43
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139	139	
Печень тушенная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	493	493	
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520	520	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	713,5	793,5	31,86	32,56	26,14	26,86	82,54	86,50	674,91	757,21	44,82	51,49	10,38	10,42	0,24	0,26	49,50	49,50	129,02	136,63	267,58	285,02	88,69	95,75	5,43	5,83	1163,56	1163,56	
Итого за день:	1101,5	1181,5	37,90	38,60	33,79	34,51	133,43	137,39	966,31	1048,61	44,84	51,51	10,56	10,60	0,35	0,37	69,50	69,50	148,05	155,66	362,32	379,76	130,51	137,57	7,45	7,85	1250,97	1250,97	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Макаронь запечённые с сыром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	76,50	76,50	334
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,40	412,40	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	85,21	85,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Тутельян зз		
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	385,00	385,00	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498		
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	267,00	267,00	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	0,00	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	703,5	753,5	21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	5,00	22,14	22,14	64,30	64,30	396,27	396,27	283,92	283,92	9,58	9,58	1150,00	652,00	
Итого за день:	1091,5	1141,5	28,12	29,24	38,66	40,00	148,70	151,66	1033,76	1099,16	37,03	37,03	8,74	8,74	5,03	5,03	57,74	57,74	109,53	109,53	491,51	491,51	325,04	325,04	11,79	11,79	1235,21	737,21	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	44,10	44,10	
Суп Крестянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110	110	
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516	516	
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	267,00	267,00	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/и
Итого:	713,5	763,5	24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	798,01	883,61	8,30	8,30	11,42	11,42	11,92	99,04	42,11	23,21	71,27	71,27	116,27	116,27	64,33	63,82	4,32	15,78	945,81	945,81	
Итого за день:	1101,5	1151,5	30,72	31,30	31,23	34,53	132,61	136,81	1081,91	1167,51	8,32	8,32	11,47	11,47	11,94	99,06	62,11	43,21	86,90	86,90	153,21	153,21	81,55	81,04	5,67	17,13	998,42	998,42	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.ценккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	43,90	43,90	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	52,61	52,61	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.ценккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	10,00	10,00	
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	303,74	379,68	124
Жаркое по-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	1088,36	1088,36	436
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	673,5	723,5	18,97	19,65	13,20	14,54	60,23	64,25	519,07	549,47	23,29	26,97	8,38	8,39	0,36	0,37	18,95	18,95	78,80	87,47	367,16	376,69	104,76	109,21	6,39	6,55	1400,81	1476,75	
Итого за день:	1061,5	1111,5	24,24	24,92	20,08	21,42	108,04	112,06	796,52	826,92	23,31	26,99	8,43	8,44	0,38	0,39	38,95	38,95	94,43	103,10	404,10	413,63	121,98	126,43	7,74	7,90	1453,42	1529,36	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.ценккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	78,70	78,70	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	0,00	0,00	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	8,71	8,71	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	87,41	87,41	

Обед

Наименование продукта	Выходг		Белкиг		Жирыг		Углеводыг		Эн.ценккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг								№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg			Fe		К	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	44,10	44,10	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	378,18	472,73	139
Терфенл в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	13,17	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	10,20	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	97,00	97,00	462
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	648,45	648,45	520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	0,00	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	0,00	0,00	б/н
Итого:	703,5	753,5	25,89	27,47	32,31	33,43	114,71	119,17	813,72	906,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,23	0,25	40,62	40,60	106,48	113,60	247,95	265,37	101,55	107,51	6,03	6,38	1167,73	1262,28	
Итого за день:	1091,5	1141,5	31,93	33,51	39,96	41,08	165,60	170,06	1105,12	1197,42	48,03	54,69	8,95	9,00	0,34	0,36	60,62	60,60	125,51	132,63	342,69	360,11	143,37	149,33	8,05	8,40	1255,14	1349,69	

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,35	36,03	83,43	741,51	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,64	8,25	440,45	240,43	167,60	238,03	86,02	3,59	1008,60	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,72	5,36	16,08	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,45	27,28	84,40	623,52	1,29	0,13	379,70	147,83	96,58	273,76	88,93	4,32	477,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		22,52	22,33	110,09	729,62	8,79	12,62	498,69	259,36	287,69	153,82	50,99	4,46	531,95	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,04	15,94	73,01	523,57	28,61	0,27	564,08	310,75	144,36	351,13	112,49	4,35	1266,70	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	2,80	2,88	15,84	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		31,99	26,75	84,01	737,21	16,32	0,54	937,35	3812,99	110,11	380,81	68,25	8,57	735,15	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тугельян
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	4,48	5,36	11,84	138,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		21,40	25,45	89,82	686,76	15,48	8,31	536,85	102,63	154,88	261,55	89,62	3,76	939,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К					
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Суп Крестьянский	250/1	2,32	2,00	16,80	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		24,80	22,92	90,03	883,61	12,11	40,08	440,05	197,84	228,83	297,59	323,83	233,32	891,15	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,72	5,36	16,08	137,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		19,10	13,81	61,70	549,47	26,29	0,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	6,32	4,48	17,84	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		26,02	32,92	116,18	906,02	5,19	8,52	684,55	53,38	103,01	291,70	70,87	5,87	752,95	

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:		20,90	20,22	80,00	717,09	2,90	10,23	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,07	22,84	90,21	638,96	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		20,00	21,71	76,65	533,52	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		17,35	22,08	102,40	679,88	0,74	8,42	452,86	51,55	98,82	137,38	45,69	3,91	135,50	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		16,87	16,68	68,44	492,77	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		20,66	25,90	79,92	702,79	11,67	10,37	861,15	86,30	84,25	324,07	42,01	7,11	369,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		18,20	23,45	91,68	642,96	9,43	8,21	478,85	185,80	143,60	233,57	62,08	3,62	841,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Свекла с маслом растительным	50	0,70	2,05	1,65	63,90	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:		22,75	20,71	81,56	841,56	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,16	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:		17,60	8,35	53,40	459,63	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н
Тэфтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:		20,85	31,19	110,57	810,22	0,54	8,36	585,60	49,65	79,50	233,18	42,85	4,30	356,90	

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	217,50	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:	587,5	19,78	33,42	79,58	717,09	2,90	10,23	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	562,5	18,07	22,84	90,21	638,96	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Винегрет	50	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	582,5	20,00	21,71	76,65	533,52	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35		
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	585,5	17,35	22,08	102,40	680,12	0,74	8,42	452,86	51,55	98,82	137,38	45,69	3,91	135,50	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	587,5	16,87	16,69	68,44	492,77	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 неделя
День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,05	1,65	44,77	0,48	10,00	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макаронь отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	587,50	30,34	26,62	80,40	702,79	11,67	10,37	861,15	86,30	84,25	324,07	42,01	7,11	369,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	180	3,15	8,25	21,75	226,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	547,5	18,07	22,84	90,21	638,96	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Свекла с маслом растительным	50	0,70	2,05	1,65	63,90	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,40	10,80	41,25	363,60	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:	652,5	22,75	20,71	81,56	841,56	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	515,5	17,60	8,36	53,40	459,87	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кк ал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К					
Салат морковь с сахаром	50	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	8,10	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	180	5,10	9,15	34,20	293,40	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	572,5	20,85	31,19	110,57	810,22	0,54	8,36	585,60	49,65	79,50	233,18	42,85	4,30	356,90	

№ _____ от " ____ " _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреж-
" ____ " _____ 20__ г

Меню

двухнедельное завтраков и обедов для питания

учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, учащихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики, в муниципальных общеобразовательных организациях
(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цельккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35			

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цельккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец						
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe			
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132		
Мясо тушенное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	217,50	217,50	0,40	0,40	0,03	0,03	0,07	0,07	10,67	10,67	19,47	19,47	121,00	121,00	196,67	196,67	0,77	0,77	433		
Макаронны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н		
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого:	714	764	30,72	31,40	43,17	44,51	112,41	116,43	926,21	1005,51	24,63	26,14	11,26	11,28	0,26	0,27	36,17	36,17	231,06	244,29	301,99	316,38	266,44	271,62	4,45	4,65			
Итого за день:	1101,50	1152,00	34,59	35,27	49,89	51,23	161,15	165,17	1200,56	1279,86	24,65	26,16	11,30	11,32	0,28	0,29	56,17	56,17	254,69	267,92	360,13	374,52	294,16	299,34	5,80	6,00			

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/рци
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								№сб/рци
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	0,04	4,81	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	718,5	768,5	30,77	31,89	32,59	33,93	118,80	121,76	885,36	950,76	26,64	26,64	9,28	9,28	4,93	4,93	27,39	27,39	140,79	140,79	247,81	247,81	160,23	160,23	5,31	5,31	
Итого за день:	1106,50	1156,50	36,04	37,16	39,47	40,81	166,61	169,57	1162,81	1228,21	26,66	26,66	9,41	9,41	4,96	4,96	47,39	47,39	166,92	166,92	364,05	364,05	213,65	213,65	7,48	7,48	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен,ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Винегрет	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	28,65	28,65	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Итого:	663,5	713,5	22,32	23,40	33,97	35,31	92,73	96,75	614,47	641,87	13,03	13,03	1,11	1,11	0,08	0,08	0,00	0,00	163,90	163,90	188,03	188,03	64,61	64,61	4,88	4,88	
Итого за день:	1051,50	1101,50	28,07	29,15	42,29	43,63	137,34	141,36	892,37	919,77	13,05	13,05	1,16	1,16	0,10	0,10	20,00	20,00	179,53	179,53	224,97	224,97	81,83	81,83	6,23	6,23	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	
Медальон из филе птицы	50/40	50/40	7,50	7,50	6,90	6,90	7,50	7,50	122,10	122,10	0,60	0,60	0,10	0,10	0,00	0,00	30,00	30,00	43,50	43,50	43,50	43,50	22,50	22,50	1,35	1,35	
Макарона отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Итого:	498,5	548,5	20,15	20,85	24,96	25,68	118,24	122,20	733,82	816,12	48,61	55,27	8,63	8,68	0,17	0,19	55,62	55,60	145,72	152,84	230,91	248,33	120,09	126,05	7,20	7,55	
Итого за день:	886,50	936,50	26,19	26,89	32,61	33,33	169,13	173,09	1025,22	1107,52	48,63	55,29	8,81	8,86	0,28	0,30	75,62	75,60	164,75	171,87	325,65	343,07	161,91	167,87	9,22	9,57	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	4,59	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/и
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:	713,5	763,5	27,41	27,99	23,08	26,38	101,99	106,19	724,77	787,57	34,81	38,49	9,36	9,37	0,25	0,26	30,16	30,16	203,55	212,22	282,71	159,19	99,40	103,85	4,31	4,47	
Итого за день:	1101,5	1151,5	32,68	33,26	29,96	33,26	149,80	154,00	1002,22	1065,02	34,83	38,51	9,41	9,42	0,27	0,28	50,16	50,16	219,18	227,85	319,65	196,13	116,62	121,07	5,66	5,82	

2 неделя
 День 1
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рци				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рци				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат из свежей капусты	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	22,39	22,39	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп гороховый с зеленью	200/1	250/1	2,80	3,50	2,88	3,60	15,84	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	
Печень тушеная в соусе	50/40	50/40	20,56	20,56	11,60	11,60	3,60	3,60	203,20	203,20	0,01	0,01	0,03	0,03	0,07	0,07	24,00	24,00	30,67	30,67	74,78	74,78	11,40	11,40	0,91	0,91	493
Макарона отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:	713,5	793,5	41,36	42,06	33,89	34,61	112,99	116,95	938,91	1021,21	44,86	51,52	11,36	11,40	0,27	0,29	49,50	49,50	219,82	227,43	267,95	285,39	88,69	95,75	5,43	5,83	
Итого за день:	1101,5	1181,5	47,40	48,10	41,54	42,26	163,88	167,84	1230,31	1312,61	44,88	51,54	11,54	11,58	0,38	0,40	69,50	69,50	238,85	246,46	362,69	380,13	130,51	137,57	7,45	7,85	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Макароны запечённые с сыром	155	155	5,30	5,30	13,30	13,30	36,10	36,10	307,00	307,00	10,40	10,40	0,20	0,20	0,03	0,03	35,60	35,60	38,00	38,00	87,70	87,70	29,80	29,80	1,20	1,20	334
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,85	6,85	13,82	13,82	60,35	60,35	412,40	412,40	10,42	10,42	0,22	0,22	0,03	0,03	35,60	35,60	45,23	45,23	95,24	95,24	41,12	41,12	2,21	2,21	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	0,64	0,64	140
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	451
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,25	0,25	0,12	0,12	15,00	15,00	15,68	15,68	209,78	209,78	140,03	140,03	4,80	4,80	508
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	56,00	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:	703,5	753,5	30,77	31,89	32,59	33,93	118,80	121,76	885,36	950,76	26,64	26,64	9,72	9,72	0,28	0,28	30,14	30,14	156,90	156,90	378,42	378,42	281,42	281,42	9,56	9,56	
Итого за день:	1091,5	1141,5	37,62	38,74	46,41	47,75	179,15	182,11	1297,76	1363,16	37,06	37,06	9,94	9,94	0,31	0,31	65,74	65,74	202,13	202,13	473,66	473,66	322,54	322,54	11,77	11,77	

День 3
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.ценз.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Свекла с маслом растительным	25	25	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	31,95	31,95	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Каша гречневая рассычатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,98	0,98	0,06	0,06	21,00	21,00	4,86	4,86	37,17	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Цыпленок отварной, соус красный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	0,37	11,83	98,95	21,11	2,21	0,00	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	0,37	11,83	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:	713,5	763,5	25,07	25,65	29,61	32,91	98,36	102,56	845,01	930,61	8,33	8,33	12,40	12,40	11,95	99,07	42,11	23,21	162,07	162,07	116,64	116,64	64,33	63,82	4,32	15,78	
Итого за день:	1101,5	1151,5	31,12	31,70	38,53	41,83	142,41	146,61	1128,91	1214,51	8,35	8,35	12,45	12,45	11,97	99,09	62,11	43,21	177,70	177,70	153,58	153,58	81,55	81,04	5,67	17,13	

День 4

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Огурец свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	8,10	0,02	0,02	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Жаркое по- домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,20	0,30	0,30	18,83	18,83	28,23	28,23	304,47	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	436
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Итого:	673,5	723,5	20,32	21,00	13,72	15,06	69,48	73,50	566,47	596,87	23,29	26,97	8,40	8,41	0,36	0,37	18,95	18,95	84,74	93,41	373,10	382,63	115,20	119,65	7,19	7,35	
Итого за день:	1061,5	1111,5	25,59	26,27	20,60	21,94	117,29	121,31	843,92	874,32	23,31	26,99	8,45	8,46	0,38	0,39	38,95	38,95	100,37	109,04	410,04	419,57	132,42	136,87	8,54	8,70	

День 5

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Каша молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	б/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	388	388	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Обед

Наименование продукта	Выход,г		Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г		Эн.цен.ккал.		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						№сб/рец				
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С		В1		В2		А		Са		Р			Mg		Fe	
											7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше
Салат морковь с сахаром	25	25	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	31,00	31,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	139
Терфезли в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	462
Макароны отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Компот из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Кондитерское изделие про-го про-ва	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	б/н
Итого:	703,5	753,5	35,39	36,97	40,06	41,18	145,16	149,62	1077,72	1170,02	48,04	54,70	9,75	9,80	0,26	0,28	40,62	40,60	197,28	204,40	248,32	265,74	101,55	107,51	6,03	6,38	
Итого за день:	1091,5	1141,5	41,43	43,01	47,71	48,83	196,05	200,51	1369,12	1461,42	48,06	54,72	9,93	9,98	0,37	0,39	60,62	60,60	216,31	223,43	343,06	360,48	143,37	149,33	8,05	8,40	

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	20,10	137,00	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	410,40	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	738,5	22,32	21,51	84,75	669,51	29,94	0,30	785,30	144,88	64,20	268,73	63,00	5,13	793,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	743,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,18	0,21	459,23	246,60	161,40	255,17	74,78	4,18	1020,60	

День 3

Обед

92,54

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	3,40	6,70	20,10	137,00	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	334,40	132
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	788,5	22,70	23,36	93,35	613,22	17,67	0,27	344,70	152,58	105,18	277,61	95,68	6,45	733,30	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35		
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	738,5	18,80	20,11	109,55	668,82	5,38	0,48	410,80	51,30	118,46	188,27	69,34	5,24	478,70	

День 5
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	137
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	520
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	685
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	758,5	19,57	21,96	88,74	734,22	26,68	0,29	550,93	336,86	140,96	355,13	109,94	4,21	1227,10	

2 неделя
День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп гороховый с зеленью	250/1	3,50	3,60	19,80	147,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	374
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	743,50	22,18	24,09	84,37	665,92	15,84	0,53	861,10	3812,68	100,86	371,87	65,44	8,49	706,90	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	5,60	6,70	14,80	168,00	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	194,80	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	508
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	723,5	22,16	26,13	90,63	674,46	16,02	0,27	555,63	108,80	148,68	278,69	78,38	4,35	951,40	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп Крестьянский	250/1	2,90	5,30	21,00	121,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	264,00	138
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	520
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Итого:	838,5	24,95	23,96	100,91	838,06	18,06	30,11	382,30	172,46	239,78	299,66	328,80	235,34	1115,90	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	3,40	6,70	21,10	287,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	242,40	124
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	703,5	19,45	14,51	64,55	695,72	24,36	0,29	545,70	31,18	87,16	288,53	74,80	5,33	1044,00	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/1	7,90	5,60	22,30	217,00	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	382,40	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	332

1 неделя

День 1
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00	433
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Итого:	567,5	19,78	33,42	79,58	676,43	2,90	0,24	509,15	73,99	64,25	236,07	47,01	4,51	428,75	

День 2
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тугельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	123,50	498
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	18,07	22,84	90,21	601,16	8,88	8,24	460,05	129,03	138,60	208,43	68,82	2,88	761,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Винегрет	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	71
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	#VALUE!	20,00	21,71	76,65	544,98	16,88	0,22	405,70	45,63	91,58	233,36	78,33	5,81	421,50	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35		
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	565,5	17,35	22,08	102,40	643,62	0,61	8,29	279,81	81,68	72,77	98,53	34,47	3,11	112,25	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,5	16,87	16,69	68,44	616,97	13,84	0,24	488,88	337,15	114,30	326,03	96,69	3,87	1041,30	

2 неделя

День 1

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	43
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00	431
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	567,50	30,34	26,62	80,40	662,84	11,67	0,38	861,15	86,30	84,25	324,07	42,01	7,11	369,75	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Эн.цен,кка	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№б/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	10 Тутельян
Котлета рубленая с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	1,13	0,04	128,10	68,12	22,90	100,74	18,18	1,50	203,50	451
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20	520
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	0,00	639
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	18,07	22,84	90,21	601,16	9,43	8,21	478,85	185,80	143,60	233,57	62,08	3,62	841,60	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,	Эн.цен,кка	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№б/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
Свекла с маслом растительным	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	33
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	б/н
Итого:	632,5	22,75	20,71	81,56	793,74	15,35	40,08	466,05	65,04	211,23	265,99	313,63	234,65	905,15	

День 4
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60	50
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50	436
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	685
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60	б/н
Итого:	525,5	17,60	8,36	53,40	459,87	11,52	0,26	560,51	31,47	63,92	271,13	63,89	5,21	874,80	

День 5
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К	
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00	462
Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40	511
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00	б/н
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00	631
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	б/н
Итого:	552,5	20,85	31,19	110,57	773,72	0,54	8,36	608,35	79,78	77,15	234,96	44,63	4,41	387,55	

№ _____ от "___" _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"___" _____ 20__ г(Ф.И.О. руководителя учреждения)
"___" _____ 20__ г**Меню**
двухнедельное обедов для питания

учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

(рекомендуемая форма)

1 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	27,52	0,09	372,00	97,60	13,80	54,60	20,80	0,86	140
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	433
Макаронны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	683,5	22,34	22,22	82,38	612,60	29,15	0,21	664,45	144,81	55,76	253,00	69,51	5,29	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	0 Тутелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	110
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	688,5	21,27	24,84	88,35	590,76	15,51	8,16	244,65	240,43	155,52	220,26	93,44	4,26	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe					
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	71
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/1	2,72	5,36	16,08	109,60	5,54	0,06	0,00	107,20	21,00	51,40	19,60	0,71	132
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	638,5	20,30	24,70	78,41	551,37	11,15	0,15	182,60	147,45	78,89	249,09	92,63	4,40	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe					
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	139
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	683,5	18,80	24,44	108,99	621,52	5,26	8,48	298,75	81,68	111,43	179,43	80,79	6,09	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мg	Fe					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	50
Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	683,5	17,91	15,32	71,54	430,17	28,48	0,18	368,28	310,75	132,28	333,36	119,91	5,02	

2 неделя

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	43
Суп картофельный с горохом и зеленью	200/1	2,80	2,88	15,84	117,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	139
Печень тушеная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	3791,00	31,00	221,00	14,00	4,60	431
Макаронны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	683,5	22,18	25,42	82,06	610,01	16,19	0,44	741,55	3812,99	98,03	363,04	75,67	9,24	

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	0 Тутелья
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	4,48	5,36	11,84	110,40	6,60	0,09	96,40	0,00	20,88	66,12	22,80	1,04	138
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,00	0,00	15,00	50,00	4,00	2,00	0,10	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	673,5	21,27	24,84	88,35	590,76	15,35	8,21	341,05	102,63	142,80	243,78	97,04	4,43	

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	33
Суп Крестьянский	200/1	2,32	2,00	16,80	96,00	6,76	0,03	0,00	137,80	33,60	42,60	19,20	0,87	110
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	683,5	24,67	22,31	88,56	737,41	11,98	39,99	244,25	197,84	216,76	279,81	331,25	233,99	

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	50
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	2,72	5,36	16,08	106,60	14,77	0,05	94,80	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	124
Жаркое по- домашнему	175	11,68	6,43	14,17	295,31	7,48	0,18	0,26	16,48	24,70	266,41	51,68	3,15	436
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	633,5	17,30	12,27	58,20	476,88	25,34	0,26	129,11	17,15	85,88	344,87	99,05	6,47	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	6,32	4,48	17,84	173,60	4,65	0,18	95,80	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62	139
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	462
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:	673,5	25,89	32,31	114,71	764,82	5,06	8,42	488,75	53,38	90,93	273,93	78,29	6,54	

№ _____ от " ____ " _____ 20 __ г.

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)_____
(Ф.И.О. руководителя учреждения)
" ____ " _____ 20 __ г

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

" ____ " _____ 20 __ г

Меню**двухнедельное завтраков для питания**

учащихся из малоимущих семей, посещающих группы продленного дня, из семей опекуна (попечителя), приемных семей и из многодетных семей (за исключением учащихся по образовательным программам начального общего образования, обучающихся, оба родителя или один из родителей которых являлись военнослужащими, лицами, проходящими службу в войсках национальной гвардии Российской Федерации и имеющими специальное звание полиции, и погибли при выполнении задач в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики и Луганской Народной Республики)

1 неделя**День 1****Завтрак**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	43
Мясо тушенное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	0,40	0,03	0,07	10,67	19,47	121,00	196,67	2,00	433
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	18,15	0,14	0,11	25,50	36,98	86,60	5,60	0,56	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		18,50	30,06	65,88	506,00	20,19	0,21	77,73	36,86	84,22	247,90	230,10	5,02	

День 2**Завтрак**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	0 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		16,79	19,48	76,51	480,36	28,75	8,20	244,65	87,63	87,92	229,66	156,24	4,49	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Винегрет	25	0,70	5,05	3,40	57,30	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	71
Плов	175	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	492
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		17,58	19,34	62,33	441,77	6,75	0,09	183,90	40,63	63,50	204,59	76,75	4,28	

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат морковь с сахаром	25	0,70	5,05	3,40	31,00	0,01	8,1	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Медальон из филе птицы	50/40	7,50	6,90	7,50	122,10	0,60	0,10	0,00	30,00	43,50	43,50	22,50	1,35	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		16,00	21,56	93,15	503,92	0,61	8,30	202,95	81,68	80,97	109,69	52,55	4,47	

День 5

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	50
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	374
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	151,20	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		15,59	13,32	54,74	488,97	13,71	0,13	273,48	310,75	97,62	295,26	102,11	4,38	

2 неделя
 День 1
 Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Салат из свежей капусты	25	0,70	2,05	1,65	22,39	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	43
Печень тушенная в соусе	50/40	10,88	10,88	3,12	203,20	9,90	0,17	449,00	391,00	31,00	221,00	14,00	4,60	431
Макароны отварные	120	5,10	9,15	34,20	195,60	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	332
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		19,38	22,54	66,22	492,41	11,54	0,26	645,75	412,99	67,57	293,30	47,43	7,62	

День 2

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe					
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	0 Тутельян
Котлета мясная с соусом	60/30	10,31	10,72	10,43	180,24	0,58	0,07	109,30	11,35	17,90	75,60	24,92	0,76	498
Картофельное пюре	120	3,15	8,25	21,75	158,40	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		16,79	19,48	76,51	480,36	28,75	8,20	244,65	87,63	87,92	229,66	156,24	4,49	

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№сб/рец
	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	12 лет и	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	
Свекла с маслом растительным	25	0,70	2,05	1,65	31,95	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	33
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,40	10,80	41,25	242,40	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	508
Цыплята отварные, соус красный основной	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	437
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	1,58	б/н
Итого:		22,35	20,31	71,76	641,41	5,22	39,95	244,25	60,04	183,16	237,21	312,05	233,12	

