

	День:1													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					25,01%								
24	Салат из свеклы с изюмом	80	1,26	4,14	7,5	96,32	0,02	8,56	0	2,32	76,66	37,13	19,7	1,72
125	Каша молочная манная жидкая	200	5,8	8,4	20,5	209,6	0,05	0,09	0,013	0,35	240,8	147,25	16,88	1,81
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	19,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	2,4
97	Сыр порциями	20	4,3	5,9	5,46	72	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		17,88	21,88	75,84	587,72	0,81	10,33	86,41	3,05	717,84	526,18	93,01	7,69
	Обед					35,62%								
2	Салат из свежих помидоров	80	0,88	3,5	3,76	50,32	0,09	20,3	0	3,37	28,4	32,12	17,62	1,26
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	12,8	96	0,08	2,42	0,92	0,07	64,8	103,5	23,52	2,7
94	рис припущенный	150	3,45	5,55	28,5	225	0,12	-	0,04	0,6	140,76	114,5	40,03	0,73
81	Фрикадельки петушок	90	11,25	11,35	11,22	197,47	0,04	2,34	0	0,43	21,26	12,58	73,9	1,19
707	сок фруктовый(яблоко)	200	0,1	0	18,2	88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	6,8	47	0,04	15	0	0,03	64	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	30,64	102	0,04	0	0	0,46	18,4	34,8	12,12	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		26,96	24,04	127,24	837,09	1,13	40,26	0,96	4,96	389,00	380,40	208,69	11,66
	всего		44,84	45,92	203,08	1424,81	1,94	50,59	87,37	8,01	1106,84	906,58	301,70	19,35

	День:2													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					24,52%								
29	Салат картофельный с соленным огурцом	100	1,3	6,6	7,7	107	0,2	11,44	0,01	3,92	38,64	99,32	35,53	2,44
130	Каша рисовая молочная	200	2,2	5,38	15,5	172	0,044	0,68	47,2	0,192	240,5	107,4	24,86	0,39
154	компот из изюма	200	0,4	0	20,4	106	0,03	1,47	0	0	113	132	29,33	2,4
248	банан	140	3,1	1	18,4	134,4	0,08	128,58	0	0,42	82,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		10,82	13,62	84,98	576,20	1,05	142,17	47,21	4,76	490,98	447,80	134,18	7,33
	Обед					34,97%								
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5	2,9	60	0,09	20,3	0	3,37	31,6	16,26	34,61	0,74
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	18,3	167	0,08	2,42	0,92	0,75	66,5	103,55	23,52	2,7
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	30,25	219,5	0,07	0	0,07	1,95	64,8	33,5	5,65	0,58
463	тефтели	100	10,6	8,5	8,5	151	0,24	12,48	0,03	6,84	68,3	108,3	61,44	2,55
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,3	0	28,5	142	0,01	1,8	0	0	23,73	4,4	3,6	0,18

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	15,32	51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		28,65	26,09	119,09	821,80	1,19	37,00	1,02	13,14	275,51	325,81	145,42	8,21
	всего		39,47	39,71	204,07	1398,00	2,24	179,17	48,23	17,90	766,49	773,61	279,60	15,54

	День:3													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак					25,08%								
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	2	9,5	86	0,09	45,8	1,2	2,49	58,3	49,4	11,6	1,26
160	суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,9	20,7	141	0,03	0,29	76,05	0,998	250,8	85,05	8,64	0,683
149	Какао с молоком	200	2,9	4,5	30,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	21,64	0,71
96	Масло порциями	15	0,015	8,45	0,1	115,5	0	0	0,059	0,1	3	0,19	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		15,24	21,49	83,78	589,30	0,86	47,39	77,34	3,82	507,50	310,64	58,48	4,13
	Обед					34,85%								
16	Салат из свежих огурцов	100	0,6	5,1	2,9	79	0,03	6,65	0	2,74	34,8	28,62	13,3	0,48

41	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	9,5	88	0,02	7,6	0,78	0,08	59,8	27,38	11,76	0,78
92	Картофельное пюре	180	3,78	6,1	22,22	196,2	0,12	17,1	0,07	0,06	113,59	63,85	21,53	0,78
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	9,6	8,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	64,8	230,2	1,71	179,3
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	14,2	60	-	2,9	0,08	0	112,55	9,78	5,24	0,91
250	Мандарин	150	1,92	0,42	15,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,5	22,98	76,5	0,02	0	0	0,23	13,8	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		28,38	26,46	111,38	818,90	1,08	165,22	1,02	3,93	483,58	468,91	98,00	184,35
	всего		43,62	47,95	195,16	1408,20	1,94	212,61	78,36	7,75	991,08	779,55	156,48	188,48

	День:4													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак					24,95%								
30	Винегрет овощной	80	1,04	6,92	5,7	97,2	0,04	14,45	0,21	3,32	23,75	32,8	13,63	0,68
127	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,5	9,2	25,5	240	0,18	1,7	1,26	4,14	240,5	177,3	52,7	2,64
685	чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	58	0,01	0,75	0,02	0,2	11,54	20,75	25,5	0,81
248	Банан	140	1,1	0,5	18,4	134,4	0,06	15	0	0,6	80,4	42	63	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		12,66	17,26	86,78	586,4	0,99	31,9	1,49	8,49	372,17	332,65	171,43	6,83
	Обед					35,07%								
13	Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	8,4	67,6	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
43	Рассольник	200	4,2	7,5	20,2	83,2	0,15	14,3	0	2,43	35,7	26,68	10,8	0,76
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	11,96	30,5	360,6	0,18	0	0,002	0,02	96,8	17,41	142,5	1,35
63	Гуляш	100	13,9	6,5	3,5	132	0,23	6,2	0,35	0,46	62,5	337,9	40,4	1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29,5	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		33,56	30,52	115,08	824,20	1,30	45,55	0,59	5,65	318,52	465,84	249,44	5,97
	всего		46,22	47,78	201,86	1410,60	2,29	77,45	2,08	14,14	690,69	798,49	420,87	12,80

	День:5													
	Неделя:	первая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак					24,80%								
2	Салат из свежих помидоров	100	1,1	5	4,7	62,9	0,09	20,3	0	3,37	31,6	32,12	17,62	1,26
109	Пудинг из творога	150	8,66	8,32	15,97	321	0,08	0,735	0,067	0,052	306	39,1	327,12	0,697

631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	29,5	142	0,01	1,8	0	0	23,73	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		13,78	13,96	73,15	582,70	0,88	22,84	0,07	3,65	377,31	135,42	364,94	3,60
	Обед					34,97%								
14	Салат из свежих овощей	100	1,5	4,1	3,2	61	0,02	8,56	0	2,32	65,55	37,13	19,7	1,72
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	9,48	84,8	37,57	34,51	94,17	1,73	88,56	0,16	0,07	3,92
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	28,5	220,5	0,07	0	0,07	1,95	59	33,5	5,65	0,58
451	Котлеты, биточки, шницели	80	12,72	11,52	11,80	208,80	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
707	сок фруктовый(яблоко)	200	0,1	0	18,2	88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	38,3	127,3	0,02	0	0	0,23	23	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		31,31	27,37	124,80	821,70	38,48	44,80	94,28	6,23	348,89	389,29	87,96	11,58
	всего		45,09	41,33	197,95	1404,40	39,36	67,64	94,35	9,88	726,20	524,71	452,90	15,18

[illegible]

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Ca	Р	Мq	Fe
	Завтрак					25,00%								
29	Салат картофельный с соленным огурцом	100	0,9	5,6	7,7	107	0,2	11,44	0,01	3,92	38,64	99,32	35,53	2,44
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200	3,8	5,4	30,4	233,6	0,08	0,65	0,02	34	240,5	240,43	20,8	2,41
149	Какао с молоком	200	2,9	4,5	30,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		11,42	16,14	91,58	587,40	1,02	13,39	0,06	38,15	474,54	515,75	94,57	7,02
	Обед					35,09%								
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	5	3,9	60	0,09	20,3	0	3,37	31,6	16,26	34,61	0,74
60	Уха с взбитым яйцом	250	8,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	140,8	260,4	49,3	1,73
302	Каша пшеничная вязкая	150	0,08	5,58	0,14	69,14	7,65	0,31	4,19	0,06	119,2	0	0,01	0
68	Биточки по- белорусски	100	19,3	15,9	1,9	302,7	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
154	компот из изюма	200	0,2	0	20,4	106	0,03	1,47	0	0	113	132	29,33	2,4
248	Яблоки свежие	100	0,2	0,4	9,8	47	0,04	15	0	0,03	34	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,5	22,98	76,5	0,02	0	0	0,23	13,8	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		35,06	31,42	86,94	824,64	8,77	57,31	4,32	4,39	525,18	719,66	171,29	12,73
	всего		46,48	47,56	178,52	1412,04	9,79	70,70	4,38	42,54	999,72	1235,41	265,86	19,75

[illegible]

	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак					25,19%								
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	9,5	86	0,09	45,8	1,2	2,49	58,3	49,4	11,6	1,26
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	6,2	9,6	20,6	221,6	0,19	1,06	52,72	0,86	241,3	209,4	55,18	1,58
96	Масло порциями	15	0,015	8,45	0,1	115,5	0	0	0,059	0,1	3	0,19	0	0,02
685	чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	58	0,01	0,75	0,02	0,2	11,54	20,75	25,5	0,81
250	Апельсин	100	1,28	0,28	9,52	54	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		13,02	22,97	76,90	591,90	1,07	176,19	54,00	4,30	402,98	388,82	136,74	5,77
	Обед					34,70%								
13	Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	6,4	67,6	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	10,3	133,6	0,08	2,42	0,92	0,75	69,8	103,55	23,52	2,7
94	рис припущенный	150	3,45	5,55	29,5	225	0,12	-	0,04	0,6	140,76	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	3,5	132	0,23	6,2	0,35	0,46	62,5	337,9	40,4	1
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29,5	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	30,64	102	0,08	0	0	0,92	18,4	69,6	26,4	0,88
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		32,43	21,69	125,16	815,50	1,23	33,67	1,55	5,24	410,38	692,00	179,49	7,95
	всего		45,45	44,66	202,06	1407,40	2,30	209,86	55,55	9,54	813,36	1080,82	316,23	13,72

	День:8													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					25,06%								
16	Салат из свежих огурцов	80	0,48	5,68	2,4	63,2	0,03	6,65	0	2,74	31,66	28,62	13,3	0,48
133	макаронник	200	10,8	7,8	23,4	315,8	0,08	1,53	0,04	0	300,6	234,7	27,94	3,1
148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	19,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		17,80	16,92	68,18	588,80	0,84	9,65	0,04	2,97	468,64	455,12	87,17	7,44
	Обед					35,32%								
30	Винегрет овощной	80	0,9	7,92	5,7	97,2	0,04	14,45	0,21	3,32	31,66	32,8	13,63	0,68
48	Суп картофельный крестьянский с крупой	200	2,32	2	12,8	96	0,08	2,42	0,92	0,07	66,75	103,5	23,52	2,7
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	28,5	220,5	0,07	0	0,07	1,95	59	33,5	5,65	0,58
81	Фрикадельки петушок	90	11,25	11,35	11,22	197,47	0,04	2,34	0	0,43	21,26	12,58	73,9	1,19
146	Чай с лимоном	200	0,3	0	14,2	60	-	2,9	0,08	0	112,55	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	100	6,9	1	38,3	127,5	0,04	0	0	0,46	18,4	34,8	12,12	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24

	Итого за день		29,16	28,86	126,04	829,97	0,95	22,11	1,28	6,23	321,00	269,36	144,06	7,74
	всего		46,96	45,78	194,22	1418,77	1,79	31,76	1,32	9,20	789,64	724,48	231,23	15,18

	День:9													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					25,05%								
78	Икра морковная	80	1,96	4,08	7,12	102,4	0,03	6,72	0	1,77	36,7	60,79	29,63	1,77
130	Каша рисовая молочная	180	1,98	5	15,5	154,8	0,044	0,68	47,2	0,192	240,8	107,4	24,86	0,39
96	Масло порциями	11	0,011	6,13	0,1	84,7	0	0	0,059	0,1	2	0,19	0	0,02
149	Какао с молоком	200	2,9	4,5	30,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		10,67	20,35	76,20	588,70	0,81	8,70	47,29	2,29	474,90	344,38	92,73	4,35
	Обед					34,83%								
2	Салат из свежих помидоров	100	1,1	3,5	4,7	62,9	0,09	20,3	0	3,37	35,2	32,12	17,62	1,26
43	Рассольник	200	4,2	7,5	20,2	83,2	0,15	14,3	0	2,43	59,8	26,68	10,8	0,76
92	Картофельное пюре	180	4,78	6,1	22,22	196,2	0,12	17,1	0,07	0,06	113,59	63,85	21,53	0,78

88	Котлета рыбная «Нептун»	100	13,8	9,6	8,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	64,8	230,2	1,71	179,3
631	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	29,5	142	0,01	1,8	0	0	23,73	4,4	3,6	0,18
248	Яблоко	100	0,8	0,4	6,8	70,5	0,4	0	0	0,04	34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		28,70	27,74	115,30	818,50	1,60	55,89	0,16	6,53	347,10	417,05	71,86	183,74
	всего		39,37	48,09	191,50	1407,20	2,41	64,59	47,45	8,82	822,00	761,43	164,59	188,09

	День:10													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Завтрак					24,76%								
29	Салат картофельный с соленным огурцом	100	0,9	5,6	7,7	107	0,2	11,44	0,01	3,92	38,64	99,32	35,53	2,44
127	Каша пшенная молочная	200	6	7,2	25,5	240	0,18	1,7	1,26	4,14	240,5	177,3	52,7	2,64
154	компот из изюма	200	0,4	0	20,4	106	0,03	1,47	0	0	113	132	29,33	2,4
97	Сыр порциями	20	4,3	4,3	5,46	72	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24

	Итого		15,42	17,74	82,04	581,80	1,12	14,82	87,67	8,44	672,12	618,42	144,66	9,24
	Обед					35,63%								
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,72	3	2,9	48	0,09	20,3	0	3,37	36,8	16,26	34,61	0,74
41	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,44	9,5	70,4	0,02	7,6	0,78	0,08	59,8	27,38	11,76	0,78
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	9,96	30,5	303	0,18	0	0,002	0,02	96,8	17,41	142,5	1,35
451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,90	12,40	11,80	260,00	0,08	1,53	0,04	0	61,4	234,7	27,94	3,1
685	чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	58	0,01	0,75	0,02	0,2	11,54	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	15,32	51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого		31,22	29,64	99,54	837,35	15,80	42,45	42,08	4,92	286,92	333,94	248,94	7,00
	всего		46,64	47,38	181,58	1419,15	16,92	57,27	129,75	13,36	959,04	952,36	393,60	16,24

	День: 11													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна -лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					24,81%								
16	Салат из свежих огурцов	100	0,6	5,1	3	79	0,03	6,65	0	2,74	31,6	28,62	13,3	0,48
125	Каша молочная манная жидкая	200	5,8	8,4	20,5	209,6	0,05	1,38	0,013	0,35	248,5	240,43	30,2	1,17

148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	19,4	153	0,03	1,47	0	0	120,4	132	29,33	1
96	Масло порциями	11	0,011	6,13	0,1	84,7	0	0	0,059	0,1	2	0,19	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого за день		12,93	23,07	65,98	583,10	0,81	9,50	0,07	3,42	418,48	461,04	89,43	4,13
	обед					34,72%								
24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	5,18	10,59	131,5	0,02	8,56	0	2,32	73,66	37,13	19,7	1,72
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	10,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	140,8	260,4	49,3	1,73
302	Каша пшеничная вязкая	180	0,10	5,58	0,17	72,97	7,65	0,31	4,19	0,06	119,2	0	0,01	0
463	тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	0,24	12,48	0,03	6,84	64,8	108,3	61,44	2,55
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29,5	124	0,01	0,75	0,02	0,2	60	20,75	25,5	0,81
250	Мандарин	150	1,92	0,42	15,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	60	3,74	0,5	22,98	76,5	0,02	0	0	0,23	13,8	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого за день		33,27	24,22	112,92	815,92	23,60	181,65	45,57	11,79	556,50	493,30	190,44	7,67
	Всего		46,20	47,29	178,90	1399,02	24,41	191,15	45,64	15,21	974,98	954,34	279,87	11,80

	День:12													
	Неделя:	вторая												
	Сезон:	весна-лето												
	Возрастная категория:	7-11 лет												
№	Наименование блюда	Выход,	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Витамины				Минеральные элементы (мг)			

		г	г	г	ды, г	ккал								
			всего	всего			B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Завтрак					25,91%								
7	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	9,5	86	0,09	45,8	1,2	2,49	58,3	49,4	11,6	1,26
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6	9,4	29,5	240	0,2	1,73	0,05	1,64	250,64	223	98,62	2,86
149	Какао с молоком	200	2,9	5	30,5	190	0,04	1,3	0,03	0	179,42	116,2	17,6	0,63
97	Сыр порциями	20	2,32	2,96	5,46	36	0,06	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	7,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	31,3	0,68	0	0	0	11,38	42,4	10	1,24
	Итого		16,54	22	97,94	608,8	1,09	49,04	87,68	4,51	768,34	598,4	154,92	6,51
	Обед					34,99%								
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	8	84,5	0,032	24,3	0,22	2,31	47,54	3,3	13,64	0,59
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	9,48	84,8	37,57	34,51	94,17	1,73	88,55	0,16	0,07	3,92
97	Отварные макаронные изделия	180	6,3	7,38	28,5	264,6	34,92	7,66	38,24	0,49	70,79	0,01	0,06	0,31
63	Гуляш	100	13,9	6,5	3,5	132	7,65	0,31	4,19	0,06	52,5	0	0,01	0
707	сок фруктовый(яблоко)	200	0,1	0	18,2	88	0,04	0,2	0	0	40	24	18	0,8
248	Яблоко	100	0,6	0,6	6,8	70,5	0,4	0	0	0,04	34	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	15,32	51	0,02	0	0	0,23	9,2	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	15,32	46,95	15,4	12,27	41,24	1,02	11,38	0,04	0,03	0
	Итого		29,10	24,38	105,12	822,35	96,03	79,25	178,06	5,88	353,96	44,91	38,41	5,84
	всего		45,64	46,38	203,06	1431,15	97,12	128,29	265,74	10,39	1122,30	643,31	193,33	12,35

7-11 лет			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минеральные элементы (мг)			
			всего	всего			В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
1	всего		44,84	45,92	203,08	1424,81	1,942	50,59	87,373	8,01	1106,8	906,58	301,7	19,35
2	всего		39,47	39,71	204,07	1398,00	2,24	179,17	48,23	17,90	766,49	773,61	279,60	15,54
3	всего		43,62	47,95	195,16	1408,20	1,94	212,61	78,359	7,748	991,08	779,55	156,48	188,48
4	всего		46,22	47,78	201,86	1410,60	2,292	77,45	2,082	14,14	690,69	798,49	420,87	12,8
5	всего		43,79	44,74	197,95	1411,65	74,21	75,295	132,52	8,422	721,89	491,22	447,31	14,907
6	всего		46,48	47,56	178,52	1412,04	9,79	70,7	4,38	42,54	999,72	1235,4	265,86	19,75
	1 неделя		264,42	273,66	1180,64	8465,30	92,42	665,82	352,94	98,76	5276,71	4984,86	1871,82	270,83
						6004%								
7	всего		45,45	44,66	202,06	1407,40	2,30	209,86	55,55	9,54	813,36	1080,82	316,23	13,72
8	всего		46,96	45,78	194,22	1418,77	1,79	31,76	1,32	9,20	789,64	724,48	231,23	15,18
9	всего		39,37	48,09	191,50	1407,20	2,41	64,59	47,45	8,82	822,00	761,43	164,59	188,09
10	всего		46,64	47,38	181,58	1419,15	16,922	57,27	129,75	13,36	959,04	952,36	393,6	16,24
11	Всего		46,20	47,29	178,90	1397,92	24,41	191,15	45,64	15,21	974,98	954,34	279,87	11,80
12	всего		45,64	46,07	203,06	1431,15	97,12	128,29	265,74	10,39	1122,30	643,31	193,33	12,35
	2 неделя		270,26	279,27	1151,32	8481,59	144,96	682,92	545,45	66,52	5481,32	5116,74	1578,85	257,38
						6015%	237,38	1348,74	898,39	165,28	10758,03	10101,60	3450,67	528,21