

УТВЕРЖДАЮ

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
В 2024 ГОДУ

День - первый

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	60		7,74	2,28	10,83	94,80	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		60	7,74	2,28	10,83	94,80	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 500	Кофейный напиток на молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Зефир	70		0,56	0,07	55,86	228,00	0,000	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	7,80
	Зефир		70	0,56	0,07	55,86	228,00	0,000	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	7,80
	Итого (7-11 лет)			31,90	24,05	119,29	822,80	0,183	1,10	0,70	0,11	0,00	0,98	365,00	409,40	53,10	10,49
	Итого (11 лет и старше)			38,80	30,62	129,86	746,00	0,216	1,10	0,70	0,14	0,00	1,21	441,33	503,07	62,10	10,96
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	100		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 115	Икра кабачковая		100	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Суфле рыбное	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Суфле рыбное		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофельное пюре	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофельное пюре		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10

	Итого (7-11 лет)			28,30	28,09	104,28	777,90	0,565	0,00	40,49	0,10	0,00	7,68	138,60	416,65	118,50	5,42
	Итого (11 лет и старше)			29,23	30,80	117,37	863,70	2,723	0,00	47,44	0,12	0,00	8,01	151,10	474,25	137,90	4,94
Полдник																	
№ 112	Груша	250		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		250	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Печенье	100		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье		100	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 117	Молоко конц	200		5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 117	Молоко конц.		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			10,70	11,18	64,54	404,20	0,148	0,30	7,40	0,05	0,00	2,50	276,40	250,00	52,00	3,76
	Итого (11 лет и старше)			10,70	11,18	64,54	404,20	0,148	0,30	7,40	0,05	0,00	2,50	276,40	250,00	52,00	3,76
	Всего (7-11 лет)			70,90	63,32	288,11	2 004,90	0,896	1,40	48,59	0,26	0,00	11,16	780,00	1 076,05	223,60	19,67
	Всего (11 лет и старше)			78,73	72,60	311,77	2 013,90	3,09	1,40	55,54	0,31	0,00	11,72	868,83	1 227,32	252,00	19,66

День - второй

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№300	Яйцо отварное	1шт		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№300	Яйцо отварное		1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшенная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

	Пастила	90		2,65	0,52	497,96	1 196,70	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Пастила		90	2,65	0,52	497,96	1 196,70	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Итого (7-11 лет)			18,37	29,46	569,80	1 807,70	6,260	1,70	4,26	0,27	0,00	13,62	193,30	321,00	79,80	18,12
	Итого (11 лет и старше)			20,22	31,33	578,93	1 868,45	6,308	1,70	4,63	0,28	0,00	14,02	229,45	369,25	90,55	18,42
Обед																	
№ 37	Салат из огурца с зелен луком.	171		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 37	Салат из огурца с зелен луком.		171	0,70	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№753	Печень по-строгановски	124		51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№753	Печень по-строгановски		124	51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 54	Компот из кураги	200		0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00
№ 54	Компот из кураги		200	0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00
	Итого (7-11 лет)			69,76	82,21	91,99	1 460,96	0,431	0,03	17,22	70,00	0,00	8,42	174,02	667,10	254,35	28,77
	Итого (11 лет и старше)			71,33	89,07	107,13	1 597,37	0,520	0,03	20,72	70,01	0,00	11,12	198,87	754,73	297,31	30,75
Полдник																	
№ 112	Абрикос	200		1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 112	Абрикос		200,00	1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 415	Крендель сахарный	100		2,77	5,20	23,52	432,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 415	Крендель сахарный		100	2,77	5,20	23,52	432,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			5,07	5,40	41,52	575,00	4,050	6,60	16,00	60,04	6,40	15,08	32,00	30,10	7,70	8,32
	Итого (11 лет и старше)			5,07	5,40	41,52	575,00	4,050	6,60	16,00	60,04	6,40	15,08	32,00	30,10	7,70	8,32
	Всего (7-11 лет)			93,20	117,07	703,31	3 843,66	10,741	8,33	37,48	130,31	6,40	37,12	399,32	1 018,20	341,85	55,21
	Всего (11 лет и старше)			96,62	125,80	727,58	4 040,82	10,878	8,33	41,35	130,33	6,40	40,22	460,32	1 154,08	395,56	57,49

День - третий

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Бутерброд с сыром		40	4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 266	Каша молочная дружба	200		7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша молочная дружба		250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	0,00	1,93	0,07	0,00	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
№ 108	Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 152	Вафли	100		2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
№152	Вафли		100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			19,98	19,62	150,91	910,70	0,29	0,00	2,85	0,08	0,00	1,76	425,50	457,70	104,70	4,09
	Итого (11 лет и старше)			21,77	21,97	80,71	967,80	0,33	0,00	3,24	0,10	0,00	1,90	464,70	509,20	118,60	4,40
Обед																	
№55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,160	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,200	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 156	Суп-лапша	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп-лапша		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№423	Капуста тушеная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Капуста тушеная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50

№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			38,17	42,80	94,74	908,70	0,44	0,00	40,71	0,11	0,00	9,12	268,60	511,05	128,90	9,96
	Итого (11 лет и старше)			42,99	51,18	98,91	1 025,27	0,52	0,00	47,27	0,12	0,00	10,35	307,82	587,93	145,61	11,14
Полдник																	
№ 112	Виноград		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Виноград		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 590	Печенье курабье		100	6,73	24,54	49,61	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье курабье		100	6,73	24,53	49,51	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 516	Йогурт		100	10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		100	10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			17,53	27,74	64,11	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Итого (11 лет и старше)			17,53	27,73	64,01	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Всего (7-11 лет)			75,68	90,16	309,76	2 393,27	0,92	0,00	82,96	0,24	0,00	13,18	986,50	1 219,75	284,60	15,61
	Всего (11 лет и старше)			82,29	100,88	243,63	2 566,94	1,03	0,00	89,91	0,27	0,00	14,55	1 064,92	1 348,13	315,21	17,10

День - четвертый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№54/1	Запеканка из творога со сгущенкой	150		29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№54/1	Запеканка из творога со сгущенкой		200	29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого (7-11 лет)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
	Итого (11 лет и старше)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
Обед																	
№ 21	Салат из помидоров с перцем	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 21	Салат из помидоров с перцем		100	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00

№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 405	Курица отварная с овощами	100		13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 405	Курица отварная с овощами		120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 240	Рис отварной	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Рис отварной		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из чернослива	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Компот из чернослива		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			27,74	34,57	142,92	992,15	0,294	0,00	20,30	0,07	0,00	8,01	131,69	370,64	112,75	6,64
	Итого (11 лет и старше)			28,59	40,67	155,62	1 106,75	0,345	0,00	23,80	0,07	0,00	10,23	154,35	428,40	132,15	7,79
Полдник																	
№ 112	Клубника	200		0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Клубника		200	0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Пряник	100		4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Пряник		100	4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
	Конфеты отломи	50		1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Конфеты отломи		50	1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Итого (11 лет и старше)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Всего (7-11 лет)			64,71	88,71	207,71	2 113,15	6,518	2,02	32,60	55,30	0,00	21,89	538,19	804,64	201,15	24,56
	Всего (11 лет и старше)			65,56	94,81	220,41	2 227,75	6,569	2,02	36,10	55,30	0,00	24,11	560,85	862,40	220,55	25,71

День - пятый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 95	Бутерброды с джемом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70

№ 95	Бутерброды с джемом		60	1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,00	0,20	0,03	0,00	0,30	10,00	17,00	5,00	0,70
№ 301	Омлет натуральный	200		17,20	26,67	4,61	326,67	0,12	0,00	0,61	0,40	0,00	0,61	163,07	308,00	24,61	3,08
№ 301	Омлет натуральный		250	21,50	33,33	5,77	408,33	0,15	0,00	0,77	0,50	0,00	0,77	203,83	385,00	30,77	3,85
№275	Сосиска	90		4,82	8,49	7,87	135,97	0,20	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	1,80
№275	Сосиска		90	4,82	8,49	7,87	135,97	0,20	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	1,80
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 493	Чай с сахаром и лимоном	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с сахаром и лимоном		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого (7-11 лет)			20,52	31,13	62,05	609,67	0,16	0,00	0,81	0,43	0,00	1,13	188,07	341,00	33,41	4,30
	Итого (11 лет и старше)			24,82	37,79	63,21	691,33	0,19	0,00	0,97	0,53	0,00	1,29	228,83	418,00	39,57	5,07

Обед

№54	Огурец порц.	75		0,48	0,06	1,50	8,50	0,020	0,02	6,00	6,00	0,00	0,00	14,00	25,00	8,00	0,00
№54	Огурец порц.		75	0,48	0,06	1,50	8,50	0,020	0,02	6,00	6,00	0,00	0,00	14,00	25,00	8,00	0,00
№ 126	Борщ из свежей капусты	250		1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 126	Борщ из свежей капусты		250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,02	0,00	13,57	0,00	0,00	2,42	42,75	26,00	24,50	1,10
№ 412	Биточки куриные	100		17,30	11,70	11,80	222,00	0,25	0,00	7,20	6,90	0,00	1,20	22,00	267,00	18,57	0,91
№ 412	Биточки куриные		120	20,76	14,04	14,16	266,40	0,30	0,00	8,64	8,28	0,00	1,44	26,40	320,40	21,00	0,91
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,61	14,25	202,60	25,20	5,20
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,24	0,00	0,00	0,05	0,00	0,73	17,10	243,12	30,24	6,24
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого (7-11 лет)			35,66	25,18	114,50	823,90	0,59	0,02	26,77	12,94	0,00	5,53	114,00	603,30	99,27	9,21
	Итого (11 лет и старше)			40,79	29,33	130,96	953,71	0,72	0,02	28,21	14,33	0,00	5,77	128,25	728,82	116,14	11,03

Полдник

№ 112	Черешня	166		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Черешня		166	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 590	Печенье	100		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26

№ 590	Печенье		100	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 117	Молоко конц.	200		5,80	5,00	9,60	107,00	0,080	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 117	Молоко конц.		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,080	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			10,70	11,28	64,04	404,20	0,16	0,30	12,40	0,05	0,00	2,30	273,40	245,00	49,00	3,66
	Итого (11 лет и старше)			10,70	11,28	64,04	404,20	0,16	0,30	12,40	0,05	0,00	2,30	273,40	245,00	49,00	3,66
	Всего (7-11 лет)			66,88	67,59	240,59	1 837,77	0,91	0,32	39,98	13,42	0,00	8,96	575,47	1 189,30	181,68	17,17
	Всего (11 лет и старше)			76,31	78,40	258,20	2 049,24	1,07	0,32	41,58	14,91	0,00	9,36	630,48	1 391,82	204,71	19,76

День - шестой

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,030	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Закрытые бутерброды с сыром		40	4,90	3,46	9,87	141,30	0,030	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 175	Каша рисовая молочная	180		4,73	10,50	22,60	203,58	0,070	0,00	1,18	0,07	0,00	0,18	113,90	126,30	27,54	0,50
№ 175	Каша рисовая молочная		250	6,57	14,58	31,39	282,75	0,100	0,00	1,64	0,10	0,00	0,25	158,19	175,42	38,25	0,69
№ 108	Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 54	Чай с молоком	200		1,45	1,12	8,57	50,20	0,01	0,06	0,00	6,75	0,00	0,00	101,00	43,00	8,00	0,80
№ 54	Чай с молоком		200	1,45	1,12	8,57	50,20	0,01	0,06	0,00	6,75	0,00	0,00	101,00	430,00	8,00	0,80
№590	Мармелад	175		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№590	Мармелад		175	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
	Итого (7-11 лет)			12,60	15,24	50,88	442,08	0,13	0,06	1,19	6,83	0,00	0,70	343,60	275,00	47,64	1,85
	Итого (11 лет и старше)			14,44	19,32	59,67	521,25	0,16	0,06	1,65	6,85	0,00	0,77	387,89	711,12	58,35	2,04
Обед																	
№ 115	Салат витаминный	100		1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,00	15,40	0,00	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
№ 115	Салат витаминный		100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	0,00	15,40	0,00	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
№ 135	Солянка сборная мясная	250		30,70	48,90	11,90	610,00	0,370	0,00	9,50	0,16	0,00	3,20	120,00	482,00	79,00	7,70
№ 135	Солянка сборная мясная		250	30,70	48,90	11,90	610,00	0,370	0,00	9,50	0,16	0,00	3,20	120,00	482,00	79,00	7,70
№ 237	Оладья из печени	100		17,30	11,70	11,80	222,00	0,250	0,00	7,20	6,90	0,00	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
№ 237	Оладья из печени		120	20,76	14,04	14,16	266,40	0,300	0,00	8,64	8,28	0,00	1,44	26,40	320,40	25,20	6,24

№ 196	Картофель отв. В молоке	180		4,50	5,51	26,54	173,70	0,140	0,00	11,00	8,34	0,00	0,00	63,00	108,00	33,00	1,00
№ 196	Картофель отв. В молоке		200	4,50	5,51	26,54	173,70	0,140	0,00	11,00	8,34	0,00	0,00	63,00	108,00	33,00	1,00
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	25,30	63,20	18,80	0,18
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	94,80	28,20	1,56
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из чернослива	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Компот из чернослива		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			60,34	76,93	138,16	1 484,80	0,904	0,00	43,10	15,40	0,00	9,57	291,80	968,70	174,00	16,82
	Итого (11 лет и старше)			63,76	79,51	147,20	1 564,00	0,992	0,00	44,54	16,78	0,00	10,14	284,90	1 053,70	187,60	19,24

Полдник

№ 112	Киви	160		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 112	Киви		160	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	10,00	0,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 590	Печенье	100		4,50	5,88	44,64	250,20	0,050	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье		100	4,50	5,88	44,64	250,20	0,050	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 516	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	7,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 516	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	7,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			5,40	6,28	61,44	352,20	0,10	0,00	14,00	0,01	0,00	2,30	53,40	65,00	21,00	3,66
	Итого (11 лет и старше)			5,40	6,28	61,44	352,20	0,10	0,00	14,00	0,01	0,00	2,30	53,40	65,00	21,00	3,66
	Всего (7-11 лет)			78,34	98,45	250,48	2 279,08	1,13	0,06	58,29	22,24	0,00	12,57	688,80	1 308,70	242,64	22,33
	Всего (11 лет и старше)			83,60	105,11	268,31	2 437,45	1,25	0,06	60,19	23,64	0,00	13,21	726,19	1 829,82	266,95	24,94

День - седьмой

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 21	Бутерброд с форелью	35		8,57	11,97	10,91	185,65	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 21	Бутерброд с форелью		35	8,57	11,97	10,91	185,65	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 421	Макароны отварные с сыром	170		5,23	0,58	32,48	235,40	0,060	0,06	0,00	38,15	0,00	1,00	177,00	113,00	12,00	1,00
№ 421	Макароны отварные с сыром		200	6,15	0,68	38,21	276,94	0,071	0,07	0,00	44,88	0,00	1,18	208,24	132,94	14,12	1,18
№	Пастила	131		0,40	0,10	83,50	340,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
№	Пастила		131	1,25	11,00	29,00	346,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00

№ 493	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№ 493	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Итого (7-11 лет)			14,30	12,65	141,89	821,05	6,12	1,76	0,00	38,15	0,00	14,28	197,50	172,90	42,60	16,79
	Итого (11 лет и старше)			16,07	23,65	93,12	868,59	6,13	1,77	0,00	44,88	0,00	14,46	228,74	192,84	44,72	16,97
Обед																	
№ 21	Помидор порц.	80		0,80	80,80	2,72	87,20	0,040	0,00	34,00	0,00	0,00	4,08	18,40	17,60	12,00	0,64
№ 21	Помидор порц.		150	1,50	151,50	5,10	163,50	0,08	0,00	63,75	0,00	0,00	7,65	34,50	33,00	22,50	1,20
№ 133	Суп рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Суп рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,09	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	28,75	24,25	7,00
№ 321	Рагу из овощей	150		2,87	7,48	13,63	133,40	0,070	0,08	11,00	0,00	0,00	0,00	63,00	69,00	29,00	0,00
№ 321	Рагу из овощей		150	2,87	7,48	13,63	133,40	0,070	0,08	11,00	0,00	0,00	0,00	63,00	69,00	29,00	0,00
№ 249	Рыба запеченная в омлете	80		12,70	3,63	2,57	94,00	0,070	0,00	0,30	56,00	0,00	0,00	37,00	171,70	22,90	0,87
№ 249	Рыба запеченная в омлете		120	14,61	4,17	2,96	108,10	0,08	0,00	0,35	64,40	0,00	0,00	42,55	197,46	26,34	1,00
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из яблок с апельсином	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из яблок с апельсином		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			25,00	92,63	79,12	674,20	0,384	0,08	55,90	56,00	0,00	6,95	186,65	418,75	118,15	11,91
	Итого (11 лет и старше)			27,57	164,11	88,57	799,40	0,468	0,08	85,70	64,40	0,00	10,85	215,30	461,51	141,49	13,38
Полдник																	
№ 112	Персики	200		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Персики		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 590	Рулет фруктовый	100		7,41	4,59	32,80	193,88	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Рулет фруктовый		100	7,41	4,59	32,80	193,88	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			8,71	4,79	40,30	286,88	0,128	0,00	42,00	0,01	0,00	2,30	72,40	71,00	23,00	1,56
	Итого (11 лет и старше)			8,71	4,79	40,30	286,88	0,128	0,00	42,00	0,01	0,00	2,30	72,40	71,00	23,00	1,56
	Всего (7-11 лет)			48,01	110,07	261,31	1 782,13	6,64	1,84	97,90	94,16	0,00	23,53	456,55	662,65	183,75	30,26
	Всего (11 лет и старше)			52,35	192,56	221,99	1 954,87	6,73	1,85	127,70	109,29	0,00	27,61	516,44	725,35	209,20	31,91

День - восьмой

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

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№300	Рис отварной	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№300	Рис отварной		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 267	Котлета куриная	100		17,30	11,70	11,80	222,00	0,250	0,00	7,20	6,90	0,00	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
№ 267	Котлета куриная		120	20,76	14,04	14,16	266,40	0,300	0,00	8,64	8,28	0,00	1,44	26,40	320,40	25,20	6,24
№ 494	Кофейный напиток с молоком	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Кофейный напиток с молоком		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	итого (7-11 лет)			18,37	29,46	569,80	1 807,70	6,260	1,70	4,26	0,27	0,00	13,62	193,30	321,00	79,80	18,12
	итого (11 лет и старше)			20,22	31,33	578,93	1 868,45	6,308	1,70	4,63	0,28	0,00	14,02	229,45	369,25	90,55	18,42
Обед																	
№ 37	салат из огурца с зелен луком.	171		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 37	салат из огурца с зелен луком.		171	0,70	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Суп картоф. С рыб. Крнсервами	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Суп картоф. С рыб. Крнсервами		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№753	Капуста тушеная	200		51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№753	Капуста тушеная		230	51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№ 237	Крудка отварная	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Грудка отварная		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 54	Компот из черешни	200		0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00
№ 54	Компот из черешни		200	0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00

	итого (7-11 лет)			69,76	82,21	91,99	1 460,96	0,431	0,03	17,22	70,00	0,00	8,42	174,02	667,10	254,35	28,77
	итого (11 лет и старше)			71,33	89,07	107,13	1 597,37	0,520	0,03	20,72	70,01	0,00	11,12	198,87	754,73	297,31	30,75
Полдник																	
№ 112	нектарин	200		1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 112	нектарин		200,00	1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 415	медовик	100		8,30	4,90	62,30	311,10	0,010	0,20	1,60	4,00	0,00	0,48	4,70	76,00	3,70	0,04
№ 415	медовик		100	8,30	4,90	62,30	311,10	0,010	0,20	1,60	4,00	0,00	0,48	4,70	76,00	3,70	0,04
№ 516	йогурт	100		10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,57	247,03	208,03	33,02	0,64
№ 516	йогурт		100	10,00	3,00	7,00	102,00	0,08	0,00	1,40	0,04	0,00	0,57	247,03	208,03	33,02	0,64
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 164	Шоколад	100		1,99	1,70	32,80	85,54	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 164	Шоколад		100	1,99	1,70	32,80	85,54	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого (7-11 лет)			20,10	8,10	87,30	501,10	4,090	6,80	15,00	64,04	6,40	15,65	257,33	290,63	40,72	8,48
	итого (11 лет и старше)			20,10	8,10	87,30	501,10	4,090	6,80	15,00	64,04	6,40	15,65	257,33	290,63	40,72	8,48
	Всего (7-11 лет)			108,23	119,77	749,09	3 769,76	10,781	8,53	36,48	134,31	6,40	37,69	624,65	1 278,73	374,87	55,37
	Всего (11 лет и старше)			111,65	128,50	773,36	3 966,92	10,918	8,53	40,35	134,33	6,40	40,79	685,65	1 414,61	428,58	57,65

День - девятый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Бутерброд с сыром		40	4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 266	Каша молочная рисовая	180		7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша молочная рисовая		250	9,94	13,06	40,00	317,22	0,23	0,00	2,14	0,07	0,00	0,75	217,78	286,11	77,22	1,72
№ 496	Чай с лимоном	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 496	Чай с лимоном		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 152	Сдоба слоеная	100		2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50

№152	Сдоба слоеная		100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			19,98	19,62	150,91	910,70	0,29	0,00	2,85	0,08	0,00	1,76	425,50	457,70	104,70	4,09
	Итого (11 лет и старше)			21,77	21,97	152,17	967,80	0,33	0,00	3,45	0,10	0,00	1,90	464,70	509,20	118,60	4,40
Обед																	
№55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,160	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,200	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 156	Щи из свежей .капусты	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Щи из свежей капусты		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№362	Суфле куриное	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№362	Суфле куриное		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№423	Картофельное пюре	180		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Картофельное пюре		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			38,17	42,80	94,74	908,70	0,44	0,00	40,71	0,11	0,00	9,12	268,60	511,05	128,90	9,96
	Итого (11 лет и старше)			42,99	51,18	98,91	1 025,27	0,52	0,00	47,27	0,12	0,00	10,35	307,82	587,93	145,61	11,14
Полдник																	
№ 112	Клубника	200		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Клубника		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 590	Пряник заварной	100		6,73	24,54	49,61	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Пряник заварной		100	6,73	24,53	49,51	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 516	Молоко конц.	200		10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Молоко конц.		200	10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			17,53	27,74	64,11	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Итого (11 лет и старше)			17,53	27,73	64,01	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Всего (7-11 лет)			75,68	90,16	309,76	2 393,27	0,92	0,00	82,96	0,24	0,00	13,18	986,50	1 219,75	284,60	15,61
	Всего (11 лет и старше)			82,29	100,88	315,09	2 566,94	1,03	0,00	90,12	0,27	0,00	14,55	1 064,92	1 348,13	315,21	17,10

День - десятый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с повидлом	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с повидлом		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№54/1	Омлет натуральный	200		29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№54/1	Омлет натуральный		250	29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№ 275	Сосиска отварная	90		4,82	8,49	7,87	135,97	0,200	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	1,80
№ 275	Сосиска отварная		90	4,82	8,49	7,87	135,97	0,200	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	1,80
№ 501	Какао с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Какао с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого (7-11 лет)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
	Итого (11 лет и старше)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
Обед																	
№ 21	Огурец свежий порц.	75		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 21	Огурец свежий порц.		100	1,60	20,20	4,20	204,00	0,040	0,00	14,00	0,00	0,00	9,20	60,00	62,00	26,00	1,20
№ 149	Суп картофельный с клецками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с клецками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 405	Бефстроганов из говядины	100		13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 405	Бефстроганов из говядины		120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 240	Рис отварной	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Рис отварной		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Сок фруктовый	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Сок фруктовый		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			27,74	34,57	142,92	992,15	0,294	0,00	20,30	0,07	0,00	8,01	131,69	370,64	112,75	6,64

	Итого (11 лет и старше)			28,99	45,72	156,67	1 157,75	0,355	0,00	27,30	0,07	0,00	12,53	169,35	443,90	138,65	8,09
Полдник																	
№ 112	Апельсин	250		0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Апельсин		250	0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Печенье сахарное	100		4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье сахарное		100	4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 518	Йогурт	100		1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
№ 518	Йогурт		100	1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Итого (11 лет и старше)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Всего (7-11 лет)			64,71	88,71	207,71	2 113,15	6,518	2,02	32,60	55,30	0,00	21,89	538,19	804,64	201,15	24,56
	Всего (11 лет и старше)			65,96	99,86	221,46	2 278,75	6,579	2,02	39,60	55,30	0,00	26,41	575,85	877,90	227,05	26,01

День - одиннадцатый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 81	Бутерброд с ветчиной	60		7,74	2,28	10,83	94,80	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 81	Бутерброд с ветчиной		60	7,74	2,28	10,83	94,80	0,063	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	7,00	39,90	5,60	0,49
№ 319	Пудинг творожный запеченный	150		20,70	19,70	31,70	387,00	0,100	0,00	0,30	0,10	0,00	0,70	229,00	281,00	33,00	1,40
№ 319	Пудинг творожный запеченный		200	27,60	26,27	42,27	516,00	0,133	0,00	0,40	0,13	0,00	0,93	305,33	374,67	44,00	1,87
№ 500	Кофейный напиток на молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
№ 500	Кофейный напиток на молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,020	0,00	0,40	0,01	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Зефир	70		0,56	0,07	55,86	228,00	0,000	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	7,80
	Зефир		70	0,56	0,07	55,86	228,00	0,000	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	7,80
	Итого (7-11 лет)			31,90	24,05	119,29	822,80	0,183	1,10	0,70	0,11	0,00	0,98	365,00	409,40	53,10	10,49

	Итого (11 лет и старше)			38,80	30,62	129,86	746,00	0,216	1,10	0,70	0,14	0,00	1,21	441,33	503,07	62,10	10,96
Обед																	
№ 115	Икра кабачковая	100		1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 115	Икра кабачковая		100	1,52	7,12	6,16	95,20	0,02	0,00	5,60	0,00	0,00	2,48	32,80	29,60	12,00	0,56
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 144	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00	0,195	0,00	8,67	0,03	0,00	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92
№ 336	Суфле рыбное	100		13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 336	Суфле рыбное		100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,070	0,00	1,20	0,02	0,00	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
№ 426	Картофельное пюре	180		3,40	8,80	22,80	183,60	0,180	0,00	25,02	0,05	0,00	0,18	19,80	93,60	36,00	1,44
№ 426	Картофельное пюре		230	4,37	11,27	29,21	234,60	2,300	0,00	31,97	0,07	0,00	0,23	25,30	119,60	46,00	0,18
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200		1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Итого (7-11 лет)			28,30	28,09	104,28	777,90	0,565	0,00	40,49	0,10	0,00	7,68	138,60	416,65	118,50	5,42
	Итого (11 лет и старше)			29,23	30,80	117,37	863,70	2,723	0,00	47,44	0,12	0,00	8,01	151,10	474,25	137,90	4,94
Полдник																	
№ 112	Груша	250		0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Груша		250	0,40	0,30	10,30	47,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Печенье	100		4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье		100	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 117	Молоко конц.	200		5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 117	Молоко конц.		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,30	2,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			10,70	11,18	64,54	404,20	0,148	0,30	7,40	0,05	0,00	2,50	276,40	250,00	52,00	3,76
	Итого (11 лет и старше)			10,70	11,18	64,54	404,20	0,148	0,30	7,40	0,05	0,00	2,50	276,40	250,00	52,00	3,76
	Всего (7-11 лет)			70,90	63,32	288,11	2 004,90	0,896	1,40	48,59	0,26	0,00	11,16	780,00	076,05	223,60	19,67
	Всего (11 лет и старше)			78,73	72,60	311,77	2 013,90	3,09	1,40	55,54	0,31	0,00	11,72	868,83	227,32	252,00	19,66

День - двенадцатый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.	40		1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№ 93	Бутерброды с маслом сливочным шок.		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,020	0,00	0,00	0,12	0,00	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№300	Яйцо отварное	1шт		5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№300	Яйцо отварное		1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,00	0,10	0,00	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая	200		7,40	7,48	36,50	243,00	0,190	0,00	1,46	0,05	0,00	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
№ 267	Каша молочная пшеничная жидкая		250	9,25	9,35	45,63	303,75	0,238	0,00	1,83	0,06	0,00	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,000	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
№ 108	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
	Пастила	90		2,65	0,52	497,96	1 196,70	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Пастила		90	2,65	0,52	497,96	1 196,70	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Итого (7-11 лет)			18,37	29,46	569,80	1 807,70	6,260	1,70	4,26	0,27	0,00	13,62	193,30	321,00	79,80	18,12
	Итого (11 лет и старше)			20,22	31,33	578,93	1 868,45	6,308	1,70	4,63	0,28	0,00	14,02	229,45	369,25	90,55	18,42
Обед																	
№ 37	Салат из огурца с зелен луком.	171		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 37	Салат из огурца с зелен луком.		171	0,70	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 133	Рассольник	250		1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№ 133	Рассольник		250	1,85	0,00	5,08	109,50	0,090	0,00	10,10	0,00	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	7,00
№753	Печень по-строгановски	124		51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№753	Печень по-строгановски		124	51,30	63,49	10,33	814,81	0,000	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	61,52	267,00	40,80	13,72
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05	0,207	0,00	0,00	0,04	0,00	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,248	0,00	0,00	0,05	0,00	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56

№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 54	Компот из кураги	200		0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00
№ 54	Компот из кураги		200	0,98	0,05	9,28	41,50	0,01	0,03	0,00	69,96	0,00	0,00	28,00	25,00	18,00	1,00
	Итого (7-11 лет)			69,76	82,21	91,99	1 460,96	0,431	0,03	17,22	70,00	0,00	8,42	174,02	667,10	254,35	28,77
	Итого (11 лет и старше)			71,33	89,07	107,13	1 597,37	0,520	0,03	20,72	70,01	0,00	11,12	198,87	754,73	297,31	30,75
Полдник																	
№ 112	Абрикос	200		1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 112	Абрикос		200,00	1,80	0,20	18,00	88,00	4,000	6,60	12,00	60,00	6,40	14,60	5,60	6,60	4,00	7,80
№ 415	Крендель сахарный	100		2,77	5,20	23,52	432,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 415	Крендель сахарный		100	2,77	5,20	23,52	432,00	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,48	6,40	23,50	3,70	0,32
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			5,07	5,40	41,52	575,00	4,050	6,60	16,00	60,04	6,40	15,08	32,00	30,10	7,70	8,32
	Итого (11 лет и старше)			5,07	5,40	41,52	575,00	4,050	6,60	16,00	60,04	6,40	15,08	32,00	30,10	7,70	8,32
	Всего (7-11 лет)			93,20	117,07	703,31	3 843,66	10,741	8,33	37,48	130,31	6,40	37,12	399,32	1 018,20	341,85	55,21
	Всего (11 лет и старше)			96,62	125,80	727,58	4 040,82	10,878	8,33	41,35	130,33	6,40	40,22	460,32	1 154,08	395,56	57,49

День - тринадцатый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
№ 97	Бутерброды с сыром	40		4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 97	Бутерброд с сыром		40	4,90	3,46	9,87	141,30	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,30	124,70	92,70	9,30	0,33
№ 266	Каша молочная дружба	200		7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	0,00	1,54	0,05	0,00	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
№ 266	Каша молочная дружба		250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	0,00	1,93	0,07	0,00	0,68	196,00	257,50	69,50	1,55
№ 108	Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 108	Хлеб пшеничный		30	1,52	0,16	9,84	47,00	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
№ 496	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80

№ 496	Какао с молоком		200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
№ 152	Вафли	100		2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
№152	Вафли		100	2,80	3,30	77,30	350,00	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			19,98	19,62	150,91	910,70	0,29	0,00	2,85	0,08	0,00	1,76	425,50	457,70	104,70	4,09
	Итого (11 лет и старше)			21,77	21,97	80,71	967,80	0,33	0,00	3,24	0,10	0,00	1,90	464,70	509,20	118,60	4,40

Обед

№55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40	0,160	0,00	4,40	0,01	0,00	3,60	71,20	65,60	15,20	0,96
№55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00	0,200	0,00	5,50	0,01	0,00	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
№ 156	Суп-лапша	250		2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№ 156	Суп-лапша		250	2,55	5,50	13,90	111,00	0,03	0,00	0,37	0,01	0,00	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№362	Говядина в кисло-сладком соусе	80		19,20	19,70	12,24	303,20	0,06	0,00	1,44	0,03	0,00	0,72	18,40	204,00	31,20	3,20
№362	Говядина в кисло-сладком соусе		100	24,00	24,63	15,30	379,00	0,08	0,00	1,80	0,04	0,00	0,90	23,00	255,00	39,00	4,00
№423	Капуста тушеная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	0,00	34,00	0,06	0,00	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Капуста тушеная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	0,00	39,10	0,06	0,00	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	2,35	0,43	11,88	61,87	0,071	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	12,52	56,18	16,71	1,40
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из смеси сухофруктов	200		0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
№ 508	Компот из смеси сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			38,17	42,80	94,74	908,70	0,44	0,00	40,71	0,11	0,00	9,12	268,60	511,05	128,90	9,96
	Итого (11 лет и старше)			42,99	51,18	98,91	1 025,27	0,52	0,00	47,27	0,12	0,00	10,35	307,82	587,93	145,61	11,14

Полдник

№ 112	Виноград	200		0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 112	Виноград		200	0,80	0,20	7,50	38,00	0,060	0,00	38,00	0,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
№ 590	Печенье курабье	100		6,73	24,54	49,61	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Печенье курабье		100	6,73	24,53	49,51	433,87	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 516	Йогурт	100		10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№ 516	Йогурт		100	10,00	3,00	7,00	102,00	0,080	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			17,53	27,74	64,11	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Итого (11 лет и старше)			17,53	27,73	64,01	573,87	0,19	0,00	39,40	0,05	0,00	2,30	292,40	251,00	51,00	1,56
	Всего (7-11 лет)			75,68	90,16	309,76	2 393,27	0,92	0,00	82,96	0,24	0,00	13,18	986,50	1 219,75	284,60	15,61
	Всего (11 лет и старше)			82,29	100,88	243,63	2 566,94	1,03	0,00	89,91	0,27	0,00	14,55	1 064,92	1 348,13	315,21	17,10

День - четырнадцатый

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

№ тех. Карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																	
№ 92	Бутерброды с маслом	40		1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№ 92	Бутерброды с маслом		40	1,76	13,37	10,24	168,80	0,024	0,00	6,00	0,10	0,00	0,48	16,00	20,00	6,40	0,32
№54/1	Запеканка из творога со сгущенкой	150		29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№54/1	Запеканка из творога со сгущенкой		200	29,66	10,67	21,65	301,20	0,060	0,30	0,00	51,11	0,00	0,00	223,00	291,00	32,00	0,00
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
№ 501	Кофейный напиток с молоком		200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,040	0,00	1,30	0,02	0,00	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Итого (7-11 лет)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
	Итого (11 лет и старше)			34,62	26,74	47,79	549,00	0,124	0,30	7,30	51,23	0,00	0,48	365,00	401,00	52,40	0,42
Обед																	
№ 21	Салат из помидоров с перцем	100		0,80	10,10	2,10	102,00	0,020	0,00	7,00	0,00	0,00	4,60	30,00	31,00	13,00	0,60
№ 21	Салат из помидоров с перцем		100	1,20	15,15	3,15	153,00	0,030	0,00	10,50	0,00	0,00	6,90	45,00	46,50	19,50	0,90
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками	250/25		2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 149	Суп картофельный с фрикадельками		250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,120	0,00	11,00	0,00	0,00	1,27	16,25	71,00	29,25	1,00
№ 405	Курица отварная с овощами	100		13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 405	Курица отварная с овощами		120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,00	2,30	0,03	0,00	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№ 240	Рис отварной	180		4,40	7,30	44,70	262,80	0,030	0,00	0,00	0,04	0,00	0,34	5,94	95,94	31,50	0,64
№ 240	Рис отварной		200	4,89	8,11	49,67	292,00	0,033	0,00	0,00	0,04	0,00	0,38	6,60	106,60	35,00	0,71
№ 109	Хлеб ржаной	40		4,00	0,48	13,36	69,60	0,070	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	14,00	63,20	18,80	1,56
№ 109	Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	20,04	104,00	0,108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
№ 108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 108	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,034	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	19,50	4,20	0,34
№ 508	Компот из чернослива	200		0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
№ 508	Компот из чернослива		200	0,46	0,00	49,20	201,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	0,00	1,50
	Итого (7-11 лет)			27,74	34,57	142,92	992,15	0,294	0,00	20,30	0,07	0,00	8,01	131,69	370,64	112,75	6,64
	Итого (11 лет и старше)			28,59	40,67	155,62	1 106,75	0,345	0,00	23,80	0,07	0,00	10,23	154,35	428,40	132,15	7,79

Полдник																	
№ 112	Клубника	200		0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 112	Клубника		200	0,60	0,40	7,00	30,00	0,020	0,00	5,00	0,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
№ 590	Пряник	100		4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№ 590	Пряник		100	4,70	6,80	67,70	347,60	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
	Конфеты отломи	50		1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
	Конфеты отломи		50	1,25	27,00	10,00	487,00	6,000	1,70	0,00	0,00	0,00	13,00	2,50	17,00	24,00	15,00
№ 518	Сок фруктовый	200		0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
№ 518	Сок фруктовый		200	0,50	0,00	0,00	55,00	0,080	0,02	0,00	4,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,20
	Итого (7-11 лет)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Итого (11 лет и старше)			2,35	27,40	17,00	572,00	6,100	1,72	5,00	4,00	0,00	13,40	41,50	33,00	36,00	17,50
	Всего (7-11 лет)			64,71	88,71	207,71	2 113,15	6,518	2,02	32,60	55,30	0,00	21,89	538,19	804,64	201,15	24,56
	Всего (11 лет и старше)			65,56	94,81	220,41	2 227,75	6,569	2,02	36,10	55,30	0,00	24,11	560,85	862,40	220,55	25,71