

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ №4



Харитоновва Е.В

2023г.

Утверждаю:

Директор ООО "ПКП Перевал"



Сержантов О.Б.

2023г.

## Двухнедельное перспективное меню

(с учетом сезонности: осень/зима)

Школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

льготной категории (многодетные, малообеспеченные, оставшиеся без попечения родителей, ОВЗ);  
в общеобразовательных учреждениях ООО "ПКП Перевал" г.Пыть-Ях

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и издлий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------------	-----------------------------	---------------	---------------	--------------	------------------	-----------------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

## Возрастная категория с 7 до 11 лет

**1 День****Завтрак**

Табл.№4 Каша молочная "Дружба" с маслом слив. 150/10 5,15 7,39 26,19 244,64 0,09 0,18 8,80 1,18 73,8 31,24 155,3 1,33  
(Молоко 3,2%)

№28 Сыр порциями 26,6% 30 7,89 6,98 0,00 105,00 0,10 0,00 6,09 0,12 150,8 13,50 140,0 0,21  
№248 Булочка "Чайная" с творогом 70 7 9 258,00 0,00 0,05 0,03 0,68 2,00 5,71 51,88 0,55  
№1221 Напиток кофейный на молоке 3,2% 200 2,50 3,60 28,70 152,00 0,01 0,02 0,65 0,00 60,40 7,00 45,00 0,09  
Хлеб пшеничный 36 2,74 0,18 18,83 83,88 0,00 0,04 0,00 0,40 7,20 5,04 23,40 0,40  
Фрукт 80 0,40 0,40 9,80 38,00 0,000 0,03 10,00 0,20 16,00 9,00 11,00 2,20

**Итого :** 25,68 27,55 158,52 881,52 0,20 0,32 25,57 2,58 310,20 71,49 426,58 4,78

**Обед**

№130 Салат из св. кап. с маслом растительным 80 1,28 8,52 6,68 110,06 0,25 0,02 0,02 9,67 0,71 8,05 52,09 0,005  
№307 Суп картоф. с макарон. изд. с мяс. и зел. 200 2,32 2,00 16,80 96,00 0,001 0,08 2,83 0,34 19,58 10,27 91,82 0,08

№827-1 Азу из говядины 180 18,77 16,81 26,02 214,34 0,05 0,024 0,33 0,73 123,6 18,75 236,4 2,63  
№1131 Кисель 200 0,10 0,00 31,46 118,52 0,000 0,00 0,00 0,00 0,68 0,00 0,00 0,10  
Хлеб пшеничный 36 2,74 0,18 18,83 83,88 0,000 0,04 0,00 0,40 7,20 5,04 23,40 0,40  
Хлеб украинский 20 0,94 0,14 9,96 42,80 0,000 0,03 0,00 0,46 5,80 9,40 30,00 0,78

**Итого :** 26,15 27,65 109,75 665,60 0,30 0,19 3,18 11,60 157,57 51,51 433,71 4,00

**1 День****Завтрак**

Табл.№4 Каша молочная "Дружба" с маслом слив. 200/10 7,62 8,3 49,1 309,25 0,12 0,23 10,73 1,51 78,1 34,64 168,1 2,23  
(Молоко 3,2%)

№28 Сыр порциями 26,6% 30 7,89 6,98 0,00 105,00 0,10 0,00 6,09 0,12 150,8 13,50 140,0 0,21  
№248 Булочка "Чайная" с творогом 70 7 9 258,00 0,00 0,05 0,03 0,68 2,00 5,71 51,88 0,55  
№1221 Напиток кофейный на молоке 3,2% 200 2,50 3,60 28,70 152,00 0,01 0,02 0,65 0,00 60,40 7,00 45,00 0,09  
Хлеб пшеничный 50 3,80 0,30 26,15 116,50 0,00 0,06 0,00 0,55 10,00 7,00 32,50 0,55  
Фрукт 80 0,40 0,40 9,80 38,00 0,000 0,03 10,00 0,20 16,00 9,00 11,00 2,20

**Итого :** 29,21 28,58 95,75 978,75 0,23 0,39 27,50 3,06 317,30 76,85 448,48 5,83

**Обед**

№130 Салат из св. кап. с маслом растительным 100 1,61 10,66 8,35 126,10 0,15 0,00 0,00 10,59 0,91 50,85 76,82 0,006  
№307 Суп картоф. с макарон. изд. с мяс. и зел. 250 2,90 2,50 21,00 120,00 0,09 0,16 3,04 0,42 24,47 14,09 64,78 0,09  
№827-1 Азу из говядины 200 20,72 18,53 26,02 238,15 0,05 0,024 0,33 0,73 123,6 18,75 236,4 2,63  
№1131 Кисель 200 0,10 0,00 31,46 118,52 0,00 0,00 0,00 0,00 0,68 0,00 0,00 0,10  
Хлеб пшеничный 50 3,80 0,30 26,15 116,50 0,00 0,06 0,00 0,55 10,00 7,00 32,50 0,55  
Хлеб украинский 30 1,41 0,21 14,94 64,20 0,00 0,05 0,00 0,69 8,70 14,10 45,00 1,17

**Итого :** 28,93 21,54 134,05 783,47 0,14 0,29 3,37 2,39 167,45 53,94 378,68 4,54

**Итого :** 58,14 50,12 229,80 1762,22 0,37 0,69 30,87 5,45 484,75 130,79 827,16 10,37

## Возрастная категория 12 лет и старше



Витамины (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.-р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
							А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо		

2 День Возрастная категория с 7 до 11 лет

<b>Завтрак</b>															
Табл №566	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540	
№841	Макаронны отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04	
№1204	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	86,76	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	<b>Итого :</b>		<b>19,62</b>	<b>23,72</b>	<b>84,05</b>	<b>666,97</b>	<b>0,89</b>	<b>0,11</b>	<b>21,87</b>	<b>1,16</b>	<b>260,09</b>	<b>50,64</b>	<b>222,79</b>	<b>1,33</b>	
<b>Обед</b>															
№58/2к.п.	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89	
№ 300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	3,00	6,00	12,35	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11	
№ 492	Плов из птицы	180	17,79	18,95	36,89	299,25	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00	
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40	
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78	
	<b>Итого :</b>		<b>25,50</b>	<b>33,67</b>	<b>104,15</b>	<b>743,03</b>	<b>1,49</b>	<b>0,37</b>	<b>17,32</b>	<b>3,74</b>	<b>291,02</b>	<b>70,86</b>	<b>500,23</b>	<b>2,32</b>	
<b>Итого :</b>			<b>45,12</b>	<b>57,39</b>	<b>188,20</b>	<b>1410,00</b>	<b>2,38</b>	<b>0,47</b>	<b>39,19</b>	<b>4,90</b>	<b>551,11</b>	<b>121,50</b>	<b>723,02</b>	<b>3,65</b>	

2 День Возрастная категория 12 лет и старше

<b>Завтрак</b>															
Табл №566	Огурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670	
№841	Макаронны отварные с маслом	180	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06	
№1204	Котлета мясная	100/5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	<b>Итого :</b>		<b>23,20</b>	<b>29,66</b>	<b>97,44</b>	<b>671,06</b>	<b>0,98</b>	<b>0,17</b>	<b>34,03</b>	<b>1,46</b>	<b>288,96</b>	<b>54,16</b>	<b>261,16</b>	<b>2,56</b>	
<b>Обед</b>															
№58/2к.п.	Салат "Витаминный"	100	0,85	11,20	3,37	111,37	1,90	0,03	14,10	1,1	50,9	18,2	32,4	1,2	
№300	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250./10	3,76	7,50	15,44	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12	
№ 492	Плов из птицы	200	18,56	19,15	36,30	332,50	0,06	0,24	4,86	2,00	197,2	32,00	394,5	1,09	
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17	
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	80,17	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	
	<b>Итого :</b>		<b>29,18</b>	<b>38,76</b>	<b>129,60</b>	<b>956,74</b>	<b>1,99</b>	<b>0,44</b>	<b>32,27</b>	<b>4,81</b>	<b>345,16</b>	<b>98,94</b>	<b>559,67</b>	<b>6,45</b>	
<b>Итого :</b>			<b>52,38</b>	<b>68,42</b>	<b>227,04</b>	<b>1627,80</b>	<b>2,97</b>	<b>0,61</b>	<b>66,30</b>	<b>6,27</b>	<b>634,12</b>	<b>153,10</b>	<b>820,83</b>	<b>9,01</b>	



В и т а м и н ы (мг.) Минеральные вещества (мг.)

№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

**3 ДЕНЬ**  
**Завтрак**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ 960	Капуста тушенная	150	3,80	6,90	28,27	141,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№327	Булочка "Ворожжанка"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	30	2,74	0,18	18,83	69,90	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>25,93</b>	<b>18,30</b>	<b>121,97</b>	<b>702,23</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>
<b>Обед</b>														
Табл № 275	Огурцы консервир. порцией Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	80	1,44	4,16	6,88	10,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	200/10	1,90	5,44	8,30	111,20	0,08	0,06	2,19	0,18	29,07	17,70	43,9	0,68
Контр.лр	Напиток из апельсина	200	19,03	17,73	39,38	391,79	0,19	0,14	4,37	0,62	147,1	31,08	248,6	0,27
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Итого :	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	<b>Итого :</b>		<b>26,55</b>	<b>27,65</b>	<b>93,45</b>	<b>732,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>14,31</b>	<b>1,86</b>	<b>216,95</b>	<b>83,52</b>	<b>389,74</b>	<b>2,63</b>
<b>Итого :</b>			<b>52,48</b>	<b>45,95</b>	<b>215,42</b>	<b>1434,58</b>	<b>0,46</b>	<b>0,50</b>	<b>14,49</b>	<b>2,04</b>	<b>217,13</b>	<b>83,70</b>	<b>389,92</b>	<b>2,81</b>

**3 ДЕНЬ**  
**Завтрак**  
**Возрастная категория 12 лет и старше**

№ 960	Капуста тушенная	180	5,00	9,00	34,00	170,00	0,08	0,00	10,28	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№327	Булочка "Ворожжанка"	70	9,31	2,52	38,92	206,50	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	<b>Итого :</b>		<b>28,67</b>	<b>21,85</b>	<b>129,65</b>	<b>749,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>22,08</b>	<b>3,36</b>	<b>332,08</b>	<b>41,99</b>	<b>468,83</b>	<b>3,17</b>
<b>Обед</b>														
Табл № 275	Огурцы консервир. порцией Борщ "Сибирский" с мяс. смет. и зел.	100	1,80	5,20	8,60	13,00	0,006	0,05	4,33	0,00	15,9	13,5	39,87	0,005
№ 875	Запеканка картофельная с мясом	250/10	2,30	6,80	9,30	139,00	0,09	0,07	2,68	0,22	36,3	22,13	54,8	0,85
Контр.лр	Напиток из апельсина	200	21,29	19,69	41,16	391,79	0,29	0,21	6,69	0,85	174,9	51,06	319,8	1,09
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Итого :	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>31,50</b>	<b>32,60</b>	<b>120,05</b>	<b>854,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>27,70</b>	<b>2,71</b>	<b>275,82</b>	<b>124,79</b>	<b>517,01</b>	<b>6,37</b>
<b>Итого :</b>			<b>60,17</b>	<b>54,45</b>	<b>249,70</b>	<b>1604,30</b>	<b>0,47</b>	<b>0,69</b>	<b>49,78</b>	<b>6,07</b>	<b>607,90</b>	<b>166,78</b>	<b>985,84</b>	<b>9,54</b>



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>4 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл. № 1204	Молоко стуженное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Чай с сахаром или мюном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	85,04	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>20,57</b>	<b>21,00</b>	<b>87,55</b>	<b>564,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>23,70</b>	<b>3,12</b>	<b>358,75</b>	<b>82,07</b>	<b>474,68</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>														
Табл. № 306	Огурыц свежые порциями	60	0,84	3,06	5,34	8,40	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 566	Макаронь отварные с горохом, мяс. и зел.	200	4,92	4,48	17,80	132,40	0,01	0,02	7,12	0,25	51,72	26,06	68,99	0,03
№ 715	Колбасное изделие отварное	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,05	0,05	0,00	1,68	10,92	7,78	45,58	0,67
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб украинский	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	<b>Итого :</b>		<b>26,05</b>	<b>27,45</b>	<b>117,25</b>	<b>845,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>10,37</b>	<b>3,15</b>	<b>271,45</b>	<b>76,87</b>	<b>544,96</b>	<b>3,70</b>
<b>4 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл. № 1204	Молоко стуженное	10	2,16	2,55	14,20	98,70	0,02	0,02	0,30	0,00	74,65	10,20	68,70	0,06
	Чай с сахаром или мюном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	67,20	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>23,10</b>	<b>23,40</b>	<b>96,55</b>	<b>648,40</b>	<b>0,25</b>	<b>0,46</b>	<b>25,55</b>	<b>3,75</b>	<b>396,40</b>	<b>99,10</b>	<b>559,48</b>	<b>6,67</b>
<b>Обед</b>														
Табл. № 306	Огурыц свежые порциями	80	0,84	3,06	5,34	11,20	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№ 566	Макаронь отварные с горохом, мяс. и зел.	250	6,15	5,60	22,25	165,50	0,02	0,03	8,81	0,31	158,1	30,10	86,24	0,05
№ 715	Колбасное изделие отварное	180	6,36	7,44	42,36	265,20	0,002	0,05	0,00	1,41	75,8	15,07	126,0	0,58
№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	80	11,54	15,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб украинский	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	<b>Итого :</b>		<b>30,60</b>	<b>32,00</b>	<b>134,05</b>	<b>979,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,36</b>	<b>12,06</b>	<b>3,32</b>	<b>448,40</b>	<b>94,86</b>	<b>666,73</b>	<b>4,17</b>
<b>Итого :</b>														
			<b>53,70</b>	<b>55,40</b>	<b>230,60</b>	<b>1627,80</b>	<b>0,46</b>	<b>0,82</b>	<b>37,61</b>	<b>7,07</b>	<b>844,80</b>	<b>193,96</b>	<b>1226,21</b>	<b>10,84</b>

Возрастная категория 12 лет и старше

Возрастная категория с 7 до 11 лет



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и издлий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

**5 День**  
**Завтрак**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

Контр.пр. № 669	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 946	Котлеты рыбные	80/5	11,47	4,5	14,41	143,10	0,00	0,04	0,32	1,38	50,90	23,39	136,2	0,14
№ 1203	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,400
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>19,20</b>	<b>15,65</b>	<b>83,70</b>	<b>606,58</b>	<b>0,11</b>	<b>0,30</b>	<b>19,28</b>	<b>2,61</b>	<b>247,79</b>	<b>63,59</b>	<b>308,90</b>	<b>2,05</b>

**Обед**

№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	80	0,70	5,05	3,40	112,80	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	200./10	2,64	5,20	13,32	114,30	0,63	0,07	5,93	0,02	26,46	17,75	72,58	0,870
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,13	9,28	2,56	161,04	0,2	0,03	0,38	0,46	105,5	20,14	120,5	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	209,00	0,028	0,18	0,0	0,06	165,9	13,36	233,1	0,530
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,0	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,86	7,20	5,04	23,4	0,400
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,4	30,0	0,078
	<b>Итого :</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>842,34</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>

**Итого :**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Контр.пр. № 669	Салат "Сезонный"	80	0,65	4,03	3,6	76,80	0,00	0,03	9,03	0,0	23,43	11,18	24,37	0,008
№ 946	Котлеты рыбные	100/5	13,51	5,65	16,45	181,50	0,00	0,05	0,40	1,63	63,62	25,24	170,3	0,160
№ 1203	Пюре картофельное	180	3,84	8,16	26,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,04	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	<b>Итого :</b>		<b>23,41</b>	<b>18,35</b>	<b>102,42</b>	<b>693,80</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>20,39</b>	<b>3,27</b>	<b>275,50</b>	<b>80,98</b>	<b>383,24</b>	<b>3,03</b>

**Обед**

№161	Салат "Винегрет" с морск.кап.	100	0,70	5,05	3,40	141,00	0,0	0,012	3,3	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
№ 297	Рассольник "Ленинградский" с мяс. смет. и	250./10	3,30	6,50	16,63	145,50	0,08	0,09	7,41	0,22	33,07	27,19	78,22	1,090
№ 736	Бефстроганов из отварного мяса	100	11,75	10,78	4,46	201,30	0,03	0,04	0,48	0,43	121,9	25,17	150,7	1,580
Таб.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	250,80	0,18	0,20	0,00	0,72	180,1	16,3	269,7	0,550
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	40,10	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,550
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,170
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>1075,82</b>	<b>0,29</b>	<b>0,45</b>	<b>11,19</b>	<b>3,87</b>	<b>368,25</b>	<b>97,56</b>	<b>592,89</b>	<b>5,40</b>

**Итого :**

<b>54,91</b>	<b>50,55</b>	<b>236,47</b>	<b>1769,62</b>	<b>0,46</b>	<b>0,81</b>	<b>31,58</b>	<b>7,14</b>	<b>643,75</b>	<b>178,54</b>	<b>976,13</b>	<b>8,43</b>
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<b>6 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 61	Салат свежкла с сыром	80	2,50	5,14	3,45	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	9,98	8,7	11,75	186,83	0,00	0,05	0,20	1,03	58,44	4,94	164,3	0,52
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,8	4,25	8,36	0,18
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,02	4,80	0,20	114,0	8,00	14,00	0,71
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>736,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>20,54</b>	<b>3,31</b>	<b>311,41</b>	<b>58,33</b>	<b>343,01</b>	<b>2,87</b>
<b>Обед</b>														
№58/2к.п.	Салат Витаминный с масл растит	80	0,68	8,96	2,69	116,42	0,25	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 641	Рыба жаренная	80	15,25	3,81	8,65	124,80	0,02	0,08	0,62	1,60	224,1	9,42	301,2	0,59
№944	Картофель отварной	150	3,00	6,20	24,30	167,00	0,09	0,15	2,07	0,21	18,15	24,02	78,79	0,42
№ 1113	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,02	0,00	0,40	7,20	5,04	23,4	0,4
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	<b>Итого :</b>		<b>24,85</b>	<b>25,05</b>	<b>102,45</b>	<b>743,50</b>	<b>0,45</b>	<b>0,40</b>	<b>17,60</b>	<b>3,60</b>	<b>338,45</b>	<b>86,46</b>	<b>665,18</b>	<b>3,56</b>
	<b>Итого :</b>		<b>44,10</b>	<b>44,80</b>	<b>186,20</b>	<b>1480,00</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>38,14</b>	<b>6,91</b>	<b>649,86</b>	<b>144,79</b>	<b>1008,19</b>	<b>6,42</b>
<b>6 День</b>														
<b>Возрастная категория 12 лет и старше</b>														
№ 61	Салат свежкла с сыром	100	3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№ 498	Котлеты из курицы	80/5	11,52	10,15	13,7	186,83	0,00	0,10	0,52	2,17	186,0	18,24	270,8	1,860
№935	Рис припущенный	180	3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№ 1029	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,04	0,01	2,52	0,8	54,83	4,25	8,36	0,19
№ 1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	<b>Итого :</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>802,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>12,69</b>	<b>3,72</b>	<b>331,83</b>	<b>64,55</b>	<b>416,99</b>	<b>4,42</b>
<b>Обед</b>														
№58/2к.п.	Салат Витаминный с масл растит	100	0,85	11,20	3,37	118,81	0,15	0,03	10,59	0,91	50,85	10,08	76,82	0,006
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00	0,82	0,04	9,54	0,30	47,29	23,95	52,0	1,17
№ 641	Рыба жаренная	100	17,04	3,25	4,93	156,00	0,02	0,10	0,78	2,02	228,6	16,58	283,3	0,74
№944	Картофель отварной	180	3,60	7,44	29,16	200,40	0,100	0,11	2,40	0,25	21,78	28,14	94,56	0,61
№ 1113	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,30	107,00	0,00	0,03	0,00	0,00	16,40	8,40	25,8	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>29,80</b>	<b>30,00</b>	<b>129,05</b>	<b>927,91</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>33,31</b>	<b>4,92</b>	<b>420,0</b>	<b>117,3</b>	<b>621,0</b>	<b>7,11</b>
	<b>Итого :</b>		<b>52,30</b>	<b>53,00</b>	<b>224,80</b>	<b>1709,19</b>	<b>0,53</b>	<b>0,77</b>	<b>46,00</b>	<b>8,64</b>	<b>751,83</b>	<b>181,80</b>	<b>1038,00</b>	<b>11,53</b>



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

**7 День****Возрастная категория с 7 до 11 лет****Завтрак**

Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	150/10	6,35	9,25	32,42	216,77	0,12	0,23	10,73	1,51	78,1	34,64	168,1	2,23
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	20	5,26	5,32	0,00	70,00	0,08	0,00	5,52	0,08	132,9	11,00	120,0	0,14
№ 1222	Какао (молоко 3,2%)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	50,69	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>611,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>17,55</b>	<b>1,99</b>	<b>243,70</b>	<b>77,01</b>	<b>427,70</b>	<b>3,77</b>

**Обед**

Контр.гр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	200	1,60	1,92	11,84	72,00	0,670	0,04	7,68	0,52	30,79	16,44	40,35	0,62
№ 841	Котлеты мясные	80,5	13,24	8,93	16,85	244,43	0,13	0,01	5,36	1,10	142,1	35,8	102,69	0,62
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	214,15	0,004	0,09	1,88	0,67	55,56	31,41	181,24	0,1
№ 1232	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	<b>Итого :</b>		<b>30,22</b>	<b>26,17</b>	<b>119,80</b>	<b>871,66</b>	<b>0,81</b>	<b>0,26</b>	<b>22,67</b>	<b>3,35</b>	<b>269,20</b>	<b>107,32</b>	<b>421,60</b>	<b>2,80</b>
<b>Итого :</b>			<b>49,47</b>	<b>45,92</b>	<b>203,55</b>	<b>1483,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,57</b>	<b>40,22</b>	<b>5,34</b>	<b>512,90</b>	<b>184,33</b>	<b>849,30</b>	<b>6,57</b>

**7 День****Возрастная категория 12 лет и старше****Завтрак**

Таб.№4	Каша рисовая молочная с масл.слив. (молоко 3,2 %)	200/10	9	11,36	45,63	289,02	0,15	0,29	13,41	1,89	97,6	43,30	210,1	2,79
№ 28	Сыр порциями 26,6 %	30	7,89	7,98	0,00	105,00	0,10	0,00	6,09	0,12	150,8	13,50	140,0	0,21
№ 1222	Какао (молоко 3,2%)	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,04	1,30	0,00	25,5	26,33	116,2	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>700,52</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>20,80</b>	<b>2,56</b>	<b>283,92</b>	<b>90,13</b>	<b>498,82</b>	<b>4,55</b>

**Обед**

Контр.гр.	Салат "Уральский"	80	5,60	8,40	5,32	118,40	0,005	0,03	3,75	0,0	13,74	1,23	29,92	0,004
№ 137	Суп картофельный с мясными фрикад.	250	2,00	2,40	14,80	90,00	0,840	0,05	9,61	0,66	38,49	20,55	50,44	0,78
№ 841	Котлеты мясные	100,5	14,48	10,51	12,07	258,66	0,14	0,07	5,0	0,16	47,44	40,58	112,4	1,53
№ 942	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,16	256,98	0,005	0,10	1,98	0,80	66,77	43,69	197,1	1,31
№ 1232	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	0,000	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	<b>Итого :</b>		<b>34,59</b>	<b>29,74</b>	<b>136,64</b>	<b>1000,74</b>	<b>0,99</b>	<b>0,38</b>	<b>24,34</b>	<b>3,06</b>	<b>199,14</b>	<b>135,15</b>	<b>481,36</b>	<b>5,62</b>
<b>Итого :</b>			<b>57,09</b>	<b>52,74</b>	<b>232,39</b>	<b>1701,26</b>	<b>1,27</b>	<b>0,77</b>	<b>45,14</b>	<b>5,62</b>	<b>483,06</b>	<b>225,28</b>	<b>980,18</b>	<b>10,17</b>



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Ф о с ф о р	Железо
---------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------------	---	----	---	---	---------	--------	-------------	--------

**8 День**

**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>														
№ 498	Котлеты рубленные из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№ 931	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,0	0,0	2,9	0,00	8,05	5,24	9,78	0,9
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,04	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	46,57	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>22,19</b>	<b>16,97</b>	<b>100,42</b>	<b>758,60</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>24,40</b>	<b>2,22</b>	<b>201,62</b>	<b>61,81</b>	<b>259,08</b>	<b>5,51</b>

**Обед**

№58	Салат "Витаминный"	80	0,63	8,40	2,52	89,10	1,43	0,03	10,57	0,86	38,2	13,68	24,3	0,89
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	200/10	1,84	5,76	10,72	101,60	0,09	0,07	5,24	0,22	36,34	22,13	153,9	0,70
№ 833	Печень тушеная в смет. соусе с том.лук	100	34,82	14,13	12,20	135,38	0,12	0,24	0,05	0,71	236,2	23,94	353,7	0,23
№946	Пюре картофельное	150	3,20	6,80	21,90	164,00	0,11	0,14	5,13	0,17	46,46	6,58	80,91	0,01
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
<b>Итого :</b>			<b>44,27</b>	<b>27,65</b>	<b>107,59</b>	<b>735,28</b>	<b>1,75</b>	<b>0,55</b>	<b>20,99</b>	<b>2,82</b>	<b>370,87</b>	<b>80,77</b>	<b>666,24</b>	<b>3,11</b>

**Итого :**

<b>66,46</b>	<b>44,62</b>	<b>208,01</b>	<b>1493,88</b>	<b>2,10</b>	<b>0,69</b>	<b>45,39</b>	<b>5,04</b>	<b>572,49</b>	<b>142,58</b>	<b>925,32</b>	<b>8,62</b>
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**8 день**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>														
№ 498	Котлеты рубленные из птицы	80	8,23	7,25	9,79	219,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№ 1047	Соус сметанный с томат. и луком	50	1,82	1,34	4,20	70,00	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№931	Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	334,80	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	72,86	0,67
№ 1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,01	0,02	7,50	0,00	65,25	11,40	53,24	0,89
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	53,38	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>23,93</b>	<b>18,53</b>	<b>108,94</b>	<b>821,21</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>29,00</b>	<b>2,27</b>	<b>259,30</b>	<b>69,77</b>	<b>314,69</b>	<b>5,61</b>

**Обед**

№58	Салат "Витаминный"	100	0,85	11,20	3,37	111,37	1,90	0,03	14,10	1,1	50,9	18,2	32,4	1,2
№ 262	Борщ из св. капусты с мяс. смет. и зел.	250/10	2,30	7,20	13,40	127,00	0,82	0,04	9,54	0,30	47,29	23,95	52,0	1,17
№ 833	Печень тушеная в смет. соусе с том.лук	120	40,04	14,30	12,54	156,08	0,22	0,14	0,06	0,40	39,82	19,03	303,8	1,09
№946	Пюре картофельное	180	3,84	7,34	23,28	196,80	0,13	0,15	6,16	0,20	55,75	15,46	97,09	0,430
№ 1131	Кисель	200	0,10	0,00	31,46	118,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,100
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,000	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,000	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
<b>Итого :</b>			<b>52,34</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>890,47</b>	<b>3,07</b>	<b>0,47</b>	<b>29,86</b>	<b>3,22</b>	<b>213,15</b>	<b>97,77</b>	<b>562,85</b>	<b>5,69</b>

**Итого :**

<b>76,27</b>	<b>50,73</b>	<b>242,99</b>	<b>1711,68</b>	<b>3,45</b>	<b>0,64</b>	<b>58,86</b>	<b>5,49</b>	<b>472,45</b>	<b>167,54</b>	<b>877,54</b>	<b>11,30</b>
--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------



№ по сб.-р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийная ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
----------------------	------------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-------------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

## Возрастная категория с 7 до 11 лет

<b>9 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	150/10	6,12	9,6	28,6	165,86	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Табл. №1221	Иогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
<b>Итого :</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>963,57</b>	<b>27,64</b>	<b>0,21</b>	<b>15,78</b>	<b>2,45</b>	<b>257,91</b>	<b>68,86</b>	<b>342,97</b>	<b>2,61</b>
<b>Обед</b>														
Табл. № 300	Огурцы свежие порциями	60	1,28	8,52	6,68	8,40	0,72	0,02	9,67	0,71	30,51	8,05	32,09	0,540
№566	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	200./10	2,00	5,12	10,12	96,00	0,01	0,02	1,56	0,20	43,53	14,20	31,34	0,11
№841	Макаронные отварные с маслом	150	5,30	6,20	35,30	221,00	0,01	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
Контр.гр	Котлета мясная	80/5	10,00	8,82	8,04	206,93	0,16	0,03	0,75	0,00	155,0	28,75	118,8	0,13
	Напиток из яблок	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,8	9,4	30	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	60,52	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>22,76</b>	<b>28,98</b>	<b>99,03</b>	<b>760,61</b>	<b>0,90</b>	<b>0,17</b>	<b>16,18</b>	<b>1,99</b>	<b>319,44</b>	<b>80,24</b>	<b>295,38</b>	<b>2,50</b>
<b>Итого :</b>			<b>42,01</b>	<b>48,73</b>	<b>182,78</b>	<b>1724,18</b>	<b>28,54</b>	<b>0,38</b>	<b>31,96</b>	<b>4,44</b>	<b>577,35</b>	<b>149,10</b>	<b>638,35</b>	<b>5,11</b>

## Возрастная категория 12 лет и старше

<b>9 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 543	Каша молочная "Янтарная" с масл.слив.	200/10	8,16	12,8	38,15	221,15	0,13	0,05	11,5	1,28	35,81	32,36	102,69	1,44
№174	Булочка "Российская"	100	7,17	8,50	60,67	348,33	0,00	0,05	0,03	0,68	2,00	5,71	51,88	0,55
Табл. №1221	Иогурт	125	1,10	5,12	18,56	213,50	27,50	0,05	0,75	0,09	152,50	18,75	120,00	0,13
	Напиток кофейный на молоке 3,2 %	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	0,02	3,50	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>Итого :</b>			<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>1051,48</b>	<b>27,64</b>	<b>0,23</b>	<b>15,78</b>	<b>2,60</b>	<b>260,71</b>	<b>70,82</b>	<b>352,07</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>														
Табл. № 300	Огурцы свежие порциями	80	1,61	10,66	8,35	11,20	0,9	0,02	12,08	0,88	38,13	10,06	40,11	0,670
№566	Суп из овощей с мяс. смет. и зел.	250./10	2,50	6,40	12,65	120,00	0,02	0,02	1,99	0,25	54,41	15,75	39,18	0,12
№841	Макаронные отварные с маслом	180	6,36	7,44	38,10	262,20	0,02	0,02	0,30	0,00	94,65	10,20	68,70	0,06
Контр.гр	Котлета мясная	100/5	11,13	11,26	9,64	221,16	0,06	0,06	10,40	0,00	142,2	24,9	117,1	1,06
	Напиток из яблок	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	0,50
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	84,40	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>27,71</b>	<b>36,67</b>	<b>129,73</b>	<b>971,94</b>	<b>1,00</b>	<b>0,28</b>	<b>38,77</b>	<b>2,77</b>	<b>378,09</b>	<b>99,01</b>	<b>367,59</b>	<b>6,33</b>
<b>Итого :</b>			<b>50,21</b>	<b>59,67</b>	<b>225,48</b>	<b>2023,42</b>	<b>28,64</b>	<b>0,51</b>	<b>54,55</b>	<b>5,37</b>	<b>638,80</b>	<b>169,83</b>	<b>719,66</b>	<b>9,09</b>



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюда и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Ф осфор	Железо
---------------------	------------------------------	------------	------------	-----------	---------------	-----------------------	---	----	---	---	---------	--------	---------	--------

**10 день**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

<b>Завтрак</b>														
№ 620	Запеканка из творога	150	14,97	17,87	29,52	270,00	0,18	0,26	10,60	2,50	264,1	55,986	384,7	1,84
Табл. № 1204	Молоко стученное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	60,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>20,37</b>	<b>21,00</b>	<b>96,55</b>	<b>517,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>32,05</b>	<b>3,15</b>	<b>354,68</b>	<b>78,83</b>	<b>467,65</b>	<b>4,70</b>
<b>Обед</b>														
№61	Салат свекла с сыром	80	3,12	6,42	4,31	116,79	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№387	Уха "Ростовская" с зеленью	200/25	12,76	4,32	12,96	142,40	0,006	0,02	0,15	0,20	143,5	1,04	31,34	0,55
№ 847	Тефтели мясные	80	8,95	10,4	9,67	221,25	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№935	Рис припущенный	150	2,85	7,29	27,07	209,00	0,12	0,13	5,13	0,17	46,46	28,05	80,91	1,05
№1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	<b>Итого :</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>940,12</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>22,49</b>	<b>4,16</b>	<b>298,40</b>	<b>85,56</b>	<b>460,84</b>	<b>5,44</b>
<b>Итого :</b>			<b>47,32</b>	<b>48,65</b>	<b>213,80</b>	<b>1457,80</b>	<b>0,33</b>	<b>0,80</b>	<b>54,54</b>	<b>7,31</b>	<b>653,08</b>	<b>164,39</b>	<b>928,49</b>	<b>10,14</b>

**10 день**  
**Завтрак**  
**Возрастная категория 12 лет и старше**

№ 620	Запеканка из творога	170	16,44	20,15	31,2	306,00	0,23	0,35	12,35	3,00	287,7	67,66	437,5	2,96
Табл № 1204	Молоко стученное	10	2,16	2,55	14,2	65,80	0,001	0,01	0,20	0,02	63,40	6,80	45,80	0,04
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,01	11,25	0,03	3,98	2,00	2,75	0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,74	0,18	18,83	93,20	0,00	0,04	0,00	0,4	7,2	5,04	23,4	0,4
	Фрукт	110	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>21,84</b>	<b>23,28</b>	<b>98,23</b>	<b>596,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,44</b>	<b>33,80</b>	<b>3,65</b>	<b>378,28</b>	<b>90,50</b>	<b>520,45</b>	<b>5,82</b>
<b>Обед</b>														
№ 61	Салат свекла с сыром	100	3,12	6,42	4,31	145,99	0,02	0,02	7,89	0,71	30,51	8,05	52,09	0,005
№387	Уха "Ростовская" с зеленью	250/25	15,95	5,40	16,20	178,00	0,008	0,02	0,19	0,25	154,4	1,77	39,18	0,69
№ 847	Тефтели мясные	100	8,95	10,4	9,67	276,57	0,00	0,19	5,32	2,02	50,90	25,98	229,1	2,15
№935	Рис припущенный	180	3,42	8,74	32,49	250,80	0,17	0,15	9,55	0,20	75,75	30,66	97,09	1,260
№1113	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	31,50	124,00	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	<b>Итого :</b>		<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>1123,44</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>	<b>26,95</b>	<b>4,62</b>	<b>344,27</b>	<b>95,56</b>	<b>508,96</b>	<b>6,33</b>
<b>Итого :</b>			<b>53,34</b>	<b>55,48</b>	<b>232,28</b>	<b>1710,19</b>	<b>0,43</b>	<b>0,95</b>	<b>60,75</b>	<b>8,27</b>	<b>722,55</b>	<b>186,06</b>	<b>1029,41</b>	<b>12,15</b>



№ по сб.-р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийность (ккал.)	А	В1	С	Е	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
----------------------	-----------------------------	------------	------------	-----------	---------------	----------------------	---	----	---	---	---------	--------	--------	--------

## Возрастная категория с 7 до 11 лет

<b>11 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№161	Салат "Винегрет"	80	2,00	9,72	9,64	112,80	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	150	12,66	12,91	71,75	250,50	0,028	0,03	0,00	1,05	194,72	51,86	379,4	1,49
№327	Булочка "Ворожана"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	<b>Итого :</b>		<b>25,22</b>	<b>23,49</b>	<b>188,71</b>	<b>775,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>6,83</b>	<b>2,44</b>	<b>243,51</b>	<b>76,55</b>	<b>531,05</b>	<b>3,13</b>
<b>Обед</b>														
Контр.пр	Салат "Сезонный"	80	1,12	4,08	7,12	76,80	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38
№347	Суп - лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,08	0,06	8,19	0,18	29,07	17,70	43,87	0,07
№874	Голубцы "Ленивые"	120	8,18	9,33	7,39	147,26	14,04	0,02	5,90	0,18	22,04	18,28	58,68	0,90
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	38,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>80,52</b>	<b>678,24</b>	<b>14,34</b>	<b>0,17</b>	<b>21,32</b>	<b>1,34</b>	<b>220,61</b>	<b>63,14</b>	<b>231,22</b>	<b>2,68</b>
	<b>Итого :</b>		<b>52,17</b>	<b>51,14</b>	<b>269,23</b>	<b>1453,70</b>	<b>14,45</b>	<b>0,49</b>	<b>28,15</b>	<b>3,78</b>	<b>464,12</b>	<b>139,69</b>	<b>762,27</b>	<b>5,81</b>

## Возрастная категория 12 лет и старше

<b>11 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
№161	Салат "Винегрет"	100	2,11	10,24	10,15	141,00	0,07	0,04	2,8	0,0	22,58	7,9	37,69	0,51
№570	Макароны отварные с сыром	180	15,19	14,99	42,42	333,75	0,226	0,29	0,00	2,05	198,98	62,40	407,7	2,42
№327	Булочка "Ворожана"	80	7,32	0,68	78,39	236,00	0,01	0,19	0,03	0,79	5,01	3,75	76,56	0,23
Контр.пр	Напиток из ягод	200	0,50	0,00	10,10	92,28	0,0	0,02	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	<b>Итого :</b>		<b>28,92</b>	<b>26,21</b>	<b>167,21</b>	<b>919,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,60</b>	<b>6,83</b>	<b>3,59</b>	<b>250,57</b>	<b>89,05</b>	<b>568,45</b>	<b>4,21</b>
<b>Обед</b>														
Контр.пр	Салат "Сезонный"	100	1,12	4,08	7,12	96,00	0,14	0,01	5,91	0,00	16,38	8,66	18,71	0,38
№347	Суп - лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	0,10	0,07	10,24	0,22	36,34	22,13	54,84	0,85
№874	Голубцы "Ленивые"	180	12,27	14,00	11,09	220,89	21,06	0,03	8,86	0,27	33,07	27,41	88,02	1,345
№1044	Соус сметанный	50	1,25	5,15	2,50	61,50	0,072	0,00	0,00	0,08	132,2	1,20	51,50	0,01
№1235	Напиток из шиповника	200	0,40	0,00	23,60	132,00	0,01	0,01	1,32	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
	<b>Итого :</b>		<b>31,50</b>	<b>32,50</b>	<b>134,05</b>	<b>858,09</b>	<b>21,38</b>	<b>0,26</b>	<b>36,33</b>	<b>2,05</b>	<b>260,61</b>	<b>92,36</b>	<b>306,63</b>	<b>6,65</b>
	<b>Итого :</b>		<b>60,42</b>	<b>58,71</b>	<b>301,26</b>	<b>1777,62</b>	<b>21,69</b>	<b>0,86</b>	<b>43,16</b>	<b>5,64</b>	<b>511,18</b>	<b>181,41</b>	<b>875,08</b>	<b>10,86</b>



№ по сб.р-р 2000 г.	Наименование блюд и изделий	Выход (г.)	Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Калорийн ость (ккал.)	Возрастная категория с 7 до 11 лет					Кальций	Магний	Ф о с ф о р	Железо
							A	B1	C	E					

**12 день**

**Завтрак**

№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	150	6,15	9,30	38,25	167,00	0,00	0,07	0,00	0,24	33,00	3,60	148,5	0,26
№1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>21,36</b>	<b>23,39</b>	<b>93,93</b>	<b>621,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,27</b>	<b>10,15</b>	<b>1,20</b>	<b>189,88</b>	<b>36,73</b>	<b>515,04</b>	<b>3,47</b>

**Обед**

№108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	80	1,56	1,86	2,88	95,95	0,056	0,03	4,75	0,0	13,74	12,3	29,92	0,004
№299	Суп картофельный с мяс. и зел.	200	2,24	2,40	16,40	96,80	0,15	0,11	9,31	0,00	22,79	2,82	86,64	0,12
№640	Рыба тушеная с овощами	150	16,59	9,97	6,63	172,50	0,04	0,24	3,87	1,78	188,3	25,68	386,1	0,00
№935	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,10	221,00	0,14	0,02	0,00	0,26	2,40	8,97	60,71	0,56
№1113	Компот из кураги	200	1,10	0,00	31,50	125,00	0,01	0,01	1,30	0,20	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,18	18,83	83,88	0,00	0,04	0,00	0,40	7,20	5,04	23,40	0,40
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
<b>Итого :</b>			<b>28,77</b>	<b>20,55</b>	<b>123,30</b>	<b>837,93</b>	<b>0,40</b>	<b>0,48</b>	<b>19,23</b>	<b>3,10</b>	<b>248,23</b>	<b>67,07</b>	<b>621,83</b>	<b>2,01</b>

<b>Итого :</b>			<b>50,13</b>	<b>43,94</b>	<b>217,23</b>	<b>1459,23</b>	<b>0,52</b>	<b>0,75</b>	<b>29,38</b>	<b>4,30</b>	<b>438,11</b>	<b>103,80</b>	<b>1136,87</b>	<b>5,48</b>
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-------------

**Возрастная категория 12 лет и старше**

№715	Колбасное изделие отварное	80	10,81	13,39	4,73	232,80	0,12	0,13	0,05	0,36	128,4	14,69	323,9	0,05
№944	Картофель отварной	180	7,38	11,16	45,90	200,40	0,00	0,09	0,00	0,28	39,6	4,32	158,2	0,31
№1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,000	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	20	0,94	0,14	9,96	42,80	0,00	0,03	0,00	0,46	5,80	9,40	30,00	0,78
<b>Итого :</b>			<b>22,19</b>	<b>24,85</b>	<b>91,78</b>	<b>607,70</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>1,19</b>	<b>183,28</b>	<b>30,41</b>	<b>522,84</b>	<b>1,47</b>

**Обед**

№108	Салат из свеж.помид.и огурцов с м.р.	100	3,05	4,52	4,88	119,94	0,062	0,05	6,33	0,00	22,9	13,5	49,87	0,005
№299	Суп картофельный с мяс. и зел.	250	2,80	3,00	20,50	121,00	0,81	0,11	10,64	0,00	28,49	3,52	108,3	0,15
№640	Рыба тушеная с овощами	180	18,33	12,53	7,45	207,00	0,06	0,24	4,86	2,00	197,2	32,00	394,5	1,09
№935	Рис припущенный	180	4,32	7,20	44,52	265,20	0,17	0,03	0,00	0,31	2,88	10,77	68,86	0,67
№1113	Компот из кураги	200	1,10	0,00	31,50	125,00	0,01	0,01	1,30	0,20	7,96	2,86	5,06	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	26,15	116,50	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб украинский	30	1,41	0,21	14,94	64,20	0,00	0,05	0,00	0,69	8,70	14,10	45,00	1,17
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,000	0,03	10,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
<b>Итого :</b>			<b>34,81</b>	<b>27,76</b>	<b>134,05</b>	<b>1065,84</b>	<b>1,11</b>	<b>0,55</b>	<b>23,13</b>	<b>3,75</b>	<b>278,11</b>	<b>83,75</b>	<b>704,12</b>	<b>3,78</b>

<b>Итого :</b>			<b>57,00</b>	<b>52,61</b>	<b>225,83</b>	<b>1673,54</b>	<b>1,23</b>	<b>0,83</b>	<b>23,28</b>	<b>4,94</b>	<b>461,39</b>	<b>114,16</b>	<b>1226,96</b>	<b>5,25</b>
----------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	----------------	-------------

**ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 дней:**

<i>по категории с 7 до 11 лет</i>	<i>Соотношение белков,жиров и углеводов</i>	<i>по категории 12 лет и старше</i>	<i>Соотношение белков,жиров и углеводов</i>	49,49	48,17	213,20	1483,53	4,31	0,58	33,65	5,61	498,51	131,64	795,90	6,23
				57,16	55,16	238,22	1724,89	5,16	0,75	45,66	6,33	604,72	170,77	965,25	9,88