



Меню примерное  
 двухнедельное (завтрак, обед и полдник) для питания детей  
 учащихся начального общего и среднего образования, посещающих группу продленного дня в муниципальных общеобразовательных организациях

1 неделя

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксины		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		Кеб/гуч		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Капша молочная рисовая с маслом	150/5	150/5	2,32	2,32	6,20	6,20	24,49	24,49	168,95	168,95	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	20,00	20,00	16,40	16,40	50,60	50,60	16,40	16,40	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Батон паровой витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,88	0,88	0,21	0,21	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	0,21	0,21	6/н
Итого:			3,87	3,87	6,72	6,72	48,74	48,74	274,35	274,35	0,02	0,02	0,04	0,04	0,02	0,02	20,00	20,00	23,63	23,63	58,14	58,14	27,72	27,72	1,35	1,35	1,35	1,35	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксины		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		Кеб/гуч		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Салат из свежей капусты	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	44,77	44,77	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	18,00	18,00	18,00	12,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	43
Суп вермишелевый с зеленью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	6,03	7,54	0,08	0,10	0,05	0,06	0,00	0,00	52,90	66,13	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98	132		
Мако тушеное с овощами	50/40	50/40	10,00	10,00	18,40	18,40	2,78	2,78	216,79	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520		
Макаронный отвар	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	6/н		
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	301,62	316,01	206,44	271,62	4,45	4,45	6/н		
Итого:			21,22	21,90	35,42	36,76	81,96	85,98	683,88	763,18	24,60	26,11	10,28	10,30	0,23	0,24	36,17	36,17	140,26	153,49	301,62	316,01	206,44	271,62	4,45	4,45			

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксины		С		В1		В2		А		Са		Р		Мг		Fe		Кеб/гуч
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Кондитерское изделие про-то про-на	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,01	0,01	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	132
Итого:	230	230	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,04	0,04	4,18	4,18	0,03	0,03	0,00	0,00	105,02	105,02	2,51	2,51	4,14	4,14	0,48	0,48	433
Итого за день:			34,79	35,47	49,89	51,23	196,95	200,97	1364,23	1443,53	24,66	26,16	14,50	14,52	0,28	0,29	56,17	56,17	268,91	282,14	362,27	376,66	298,30	303,48	6,28	6,48	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энтеликаль		Витаминиз, мг		Минеральные вещества, мг		Ксб/печ										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А		Са	Р	Мг	Fe						
Каши мянная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	614
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	53,42	53,42	2,17	2,17	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энтеликаль		Витаминиз, мг		Минеральные вещества, мг		Ксб/печ										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А		Са	Р	Мг	Fe						
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	0,02	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Углекисл
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	5,36	6,70	11,84	14,80	110,40	138,00	6,60	6,60	0,02	0,02	9,60	9,60	22,80	22,80	15,97	15,97	6,60	6,60	0,64	0,64	140
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,00	0,04	4,81	7,00	7,00	8,40	8,40	84,70	84,70	16,90	16,90	1,00	1,00	498
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,00	0,03	0,02	20,25	20,25	1,37	1,37	60,95	60,95	16,34	16,34	0,53	0,53	520
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	20,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,00	16,00	209,78	56,00	84,00	84,00	1,20	1,20	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	614
Итого:			21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,30	4,90	27,39	27,39	49,99	49,99	401,22	247,44	160,23	160,23	5,31	5,31	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энтеликаль		Витаминиз, мг		Минеральные вещества, мг		Ксб/печ										
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А		Са	Р	Мг	Fe						
Мучное колбасное изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,03	31,00	31,00	66,70	66,70	9,75	9,75	0,99	0,99			43
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21			685
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	264,50	264,50	0,02	0,02	0,02	0,03	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	1,20	1,20			433
Итого за день:			33,44	34,56	39,02	40,36	179,66	182,62	1163,31	1228,71	26,65	26,65	8,45	4,96	47,39	47,39	108,41	108,41	585,76	224,28	224,28	224,28	8,68	8,68	

Наименование продукта	Выход:		Белки:		Жиры:		Углеводы:		Энзимы:		С		В1		В2		А		Са		Минеральные вещества:		Мг		Fe		Мед/год
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каждый молочный парусовый с маслом сливочным	150/5	150/5	4,20	4,20	7,80	7,80	20,36	20,36	172,50	172,50	0,00	0,00	0,03	0,03	0,02	0,02	20,00	20,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			5,75	5,75	8,32	8,32	44,61	44,61	277,90	277,90	0,02	0,02	0,05	0,05	0,02	0,02	20,00	20,00	15,63	15,63	36,94	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Наименование продукта	Выход:		Белки:		Жиры:		Углеводы:		Энзимы:		С		В1		В2		А		Са		Минеральные вещества:		Мг		Fe		Мед/год
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Винегрет	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	57,30	57,30	4,75	4,75	0,01	0,01	0,02	0,02	0,00	0,00	17,58	17,58	20,49	20,49	10,45	10,45	0,67	0,67	71
Рассолник капустный со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	109,60	137,00	8,23	8,23	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00	0,00	35,50	35,50	42,58	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Плов	200	200	16,20	16,20	15,80	15,80	36,20	36,20	358,00	358,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	7,11	100,13	100,13	11,86	11,86	1,47	1,47	431
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:			22,32	23,00	26,67	28,01	82,93	86,95	596,12	623,52	13,00	13,00	0,13	0,13	0,05	0,05	0,00	0,00	73,10	73,10	187,66	187,66	64,61	64,61	4,88	4,88	

Наименование продукта	Выход:		Белки:		Жиры:		Углеводы:		Энзимы:		С		В1		В2		А		Са		Минеральные вещества:		Мг		Fe		Мед/год
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Фрукт	100	100	0,40	0,40	7,30	7,30	9,80	9,80	47,00	47,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Чай с сахаром и лимонком	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:	245	245	0,60	0,60	7,30	7,30	24,80	24,80	107,00	107,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			28,67	29,35	42,29	43,63	152,34	156,36	981,02	1008,42	13,07	13,07	1,16	1,16	0,10	0,10	20,00	20,00	180,82	180,82	226,57	226,57	82,71	82,71	6,44	6,44	

День 4  
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эндотоксины, мкг	Витамин С, мг		Витамин В1, мг		Витамин В2, мг		Витамин А, мг		Витамин Са, мг		Витамин Р, мг		Витамин Mg, мг		Витамин Fe, мг		Кеб/порт
						7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	4,49	7,13	26,64	186,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302	
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685	
Итого:		6,04	7,65	50,89	291,40	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02		

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эндотоксины, мкг	С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		Кеб/порт	
						7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет
Салат морковь с сахаром	50	0,70	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	139	
Суп гороховый с зеленым	200/1	2,80	3,50	2,88	15,84	19,80	5,04	19,80	133,60	167,00	26,65	33,31	0,18	0,23	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	374,00
Ближцы с соусом	60/30	9,54	4,59	4,59	5,04	103,00	1,88	1,88	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	520	
Макаронные изделия	150	5,10	5,10	9,15	34,20	244,50	18,15	18,15	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	631	
Напиток из яблок	200	0,20	0,00	0,00	35,80	142,00	3,20	3,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	6/н	
Хлеб ржаной-пшеничный	32,5	2,50	2,50	0,46	12,25	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58		
Итого:		20,84	21,54	22,13	106,53	698,32	49,89	56,55	8,57	8,62	0,24	30,16	30,14	121,48	128,60	314,52	198,89	113,10	119,06	5,56	5,91		

Подлинне	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксины, мкг		С		В1		В2		А		Са		Р		Mg		Fe		Кеб/порт
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше			
Наименование продукта																											
Кондитерское изделие про-то	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	43
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			36,38	37,28	37,53	38,25	202,87	206,83	1311,72	1394,02	49,96	56,62	9,73	9,78	0,38	0,38	50,16	50,14	232,60	239,72	411,23	295,60	155,80	161,76	7,79	8,14	

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества, мг						Кальций, мг	Железо, мг	Итого за день:							
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р				Мг	Fe					
Каши манная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,00	0,11	0,03	0,03	20,00	20,00	18,90	18,90	108,70	108,70	42,10	42,10	1,16	1,16	302
Батон нарезной	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,88	0,88	6/н
Вареники картофельные	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Чай с сахаром	200/15	200/15	5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,02	0,13	0,03	0,03	20,00	20,00	26,13	26,13	116,24	116,24	33,42	33,42	2,17	2,17	

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества, мг						Кальций, мг	Железо, мг	Итого за день:							
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р				Мг	Fe					
Омлет свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	8,10	0,05	0,04	0,12	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	6,60	6,60	0,36	0,36	Углеводн 33
Сыр картофельный с пшеном с зеленью	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,05	0,00	0,00	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	124
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	60/30	9,54	9,54	4,59	5,04	5,04	5,04	100,80	100,80	1,88	1,88	0,06	0,05	0,05	4,54	4,54	25,20	25,20	133,05	13,05	25,95	25,95	0,51	0,51	374,00
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	18,15	18,15	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			17,91	18,49	15,33	18,63	71,54	75,74	460,77	523,57	34,78	38,46	8,38	8,39	0,23	30,16	30,16	112,75	121,42	282,34	171,87	99,40	103,85	6,48	6,64	

Ужин

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества, мг						Кальций, мг	Железо, мг	Итого за день:							
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р				Мг	Fe					
Копченое изделие про-то про-на	200	200	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Компот из ягод	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	406,00	406,00	0,05	0,05	0,98	0,03	0,03	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			32,88	33,46	29,96	33,26	183,60	189,80	1144,22	1207,02	34,85	38,53	9,49	9,50	0,28	50,16	50,16	230,97	239,64	400,55	290,08	153,70	158,15	8,86	9,02	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витаминиз. мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/реш
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Ca	Р	Mg	Fe					
Макарон. запеченные с сыром	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,16	0,11	0,11	11,80	87,20	30,50	1,01	1,01	302			
Бacon жареной	18	18	1,35	1,35	0,32	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	0,80	0,80	6/н			
Иaт с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,21	0,21	685			
Итого:	6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	291,40	291,40	0,02	0,18	0,11	0,11	19,03	94,74	41,82	2,02	2,02				

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витаминиз. мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/реш
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Ca	Р	Mg	Fe					
Помидор свежий	25	25	0,23	0,23	0,05	0,05	0,68	0,68	4,50	4,50	0,01	0,01	0,02	0,12	3,00	0,13	6,60	0,56	0,36	Углевын 33			
Бacon из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	4,48	5,60	6,70	11,84	14,80	14,80	110,40	138,00	6,60	0,02	0,05	0,02	9,60	22,80	15,97	1,00	1,00	498			
Котлета мясная с соусом	60/30	60/30	10,31	10,31	10,72	10,72	10,43	10,43	180,24	180,24	0,00	0,04	0,12	7,00	8,40	84,70	16,90	1,00	1,00	498			
Картофельное пюре	150	180	3,15	3,15	8,25	8,25	21,75	21,75	189,00	226,80	0,00	0,25	0,12	15,00	15,68	209,78	140,03	4,80	4,80	508			
Компот из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	31,40	31,40	124,00	124,00	20,00	0,08	0,00	0,00	16,00	209,78	84,00	1,20	1,20	639			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	209,78	22,86	20,42	1,58	1,58	6/н		
Итого:	21,27	22,39	24,84	26,18	88,35	91,31	621,36	686,76	26,61	26,61	8,52	8,52	5,00	22,14	64,30	209,78	396,27	283,92	9,58	9,58			

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. цен. ккал.		Витаминиз. мг						Минеральные вещества, мг						Ксб/реш
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Ca	Р	Mg	Fe					
Кондитерское изделие про-то	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,03	0,00	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	43			
Прочня	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	0,88	0,21	685			
Чай с сахаром	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,03	0,03	92,09	1,97	1,97	0,88	0,21	433			
Итого:	37,01	38,13	40,24	41,58	184,69	187,65	1234,76	1300,16	26,68	26,68	9,68	9,68	5,14	42,14	175,42	306,49	492,98	326,62	11,81	11,81			

Завтрак

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энзимы, ккал.		Витаминиз. мкг						Минеральные вещества, мг				Ксб/гсут
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe			
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	150/5	150/5	4,50	4,50	8,40	8,40	19,80	19,80	178,50	178,50	0,00	0,03	0,02	20,00	8,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,24	302
Батон нарезной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,94	5,94	10,44	10,44	0,80	0,80	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,05	6,05	8,92	8,92	44,05	44,05	283,90	283,90	0,02	0,02	0,02	20,00	15,63	36,94	17,22	17,22	1,35	1,35	

Обед

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энзимы, ккал.		Витаминиз. мкг						Минеральные вещества, мг				Ксб/гсут
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe			
Свежая с маслом растительным	50	50	0,70	0,70	2,05	2,05	1,65	1,65	63,90	63,90	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	12,00	0,00	0,00	0,10	0,10	33
Суп Крестьянский	200/1	250/1	2,32	2,90	2,00	5,30	16,80	21,00	96,00	121,00	8,23	8,23	0,04	0,00	35,50	42,58	21,00	21,00	0,95	0,95	110
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,40	8,40	10,80	10,80	41,25	41,25	303,00	363,60	0,00	0,00	0,06	21,00	4,86	37,17	21,15	21,15	1,11	1,11	516
Выплетка отварная, соус крапивный основной	60/30	60/30	10,55	10,55	7,00	7,00	1,61	1,61	295,84	295,84	0,05	0,05	0,37	2,21	0,00	0,06	0,06	0,88	0,37	11,83	508
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,03	0,00	0,00	11,62	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:			24,67	25,25	22,31	25,61	88,56	92,76	829,96	915,56	8,30	8,30	11,42	23,21	71,27	116,27	64,33	63,82	4,32	4,32	

Полдник

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энзимы, ккал.		Витаминиз. мкг						Минеральные вещества, мг				Ксб/гсут
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	С	В1	В2	А	Са	Р	Мг	Fe			
Копитерское изделие собственного про-ва (Вагрюшка с творогом)	60	60	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	528,00	528,00	0,03	0,03	0,03	0,00	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	43
Напиток из яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,29	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			9,70	9,70	7,75	7,75	66,25	66,25	670,00	670,00	0,05	0,05	0,03	0,00	92,09	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433
Итого за день:			16,70	16,70	16,61	16,61	98,30	98,30	1783,86	1869,46	0,05	0,05	0,05	20,00	112,11	54,23	27,20	27,20	2,13	2,13	

День 4

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг												Минеральные вещества, мг	Жесткость								
						C		B1		B2		A		Ca		P				Mg		Fe					
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	12 лет и старше								
Какао-минная молочная с маслом	150/5	150/5	3,72	3,72	6,36	6,36	23,56	23,56	172,05	172,05	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	29,40	29,40	5,90	5,90	0,34	0,34	302		
Ватон натуральной впитывающей способности	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	15,63	15,63	36,94	36,94	1,722	1,722	1,35	1,35			
Итого:			5,27	5,27	6,88	6,88	47,81	47,81	277,45	277,45	0,02	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	72,28	72,28	3,422	3,422	2,70	2,70			

Область	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг												Минеральные вещества, мг	Жесткость					
							C		B1		B2		A		Ca		P				Mg		Fe		
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	12 лет и старше						
Орфей свежий	25	25	0,20	0,20	0,03	0,03	0,70	0,70	3,75	3,75	0,01	0,01	0,10	0,10	0,10	0,12	3,00	3,00	0,13	0,13	0,13	0,13	0,36	0,36	124
Султ перемешанный с заменью	200/1	250/1	2,72	3,40	5,36	6,70	16,08	20,10	106,60	137,00	14,72	18,40	0,05	0,06	0,04	0,05	34,66	43,33	38,10	47,63	17,80	22,25	0,64	0,80	436
Жирное про-домашнему	200	200	13,35	13,35	7,35	7,35	16,20	16,20	337,50	337,50	8,54	8,54	0,20	0,30	0,02	18,83	28,23	60,95	304,47	59,06	59,06	3,60	3,60	520	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	20,25	1,37	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	39,20	78,88	87,55	426,51	436,04	120,22	124,67	6,71	6,87	
Итого:			18,97	19,65	13,20	14,54	60,23	64,25	519,07	549,47	23,27	26,95	8,41	8,42	0,38	39,20	112,11	112,11	228,66	228,66	120,22	124,67	13,51	13,51	

Подлинник	Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг												Минеральные вещества, мг	Жесткость						
							C		B1		B2		A		Ca		P				Mg		Fe			
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	12 лет и старше							
Кондитерское изделие про-го прода	30	30	9,50	9,50	7,75	7,75	30,45	30,45	264,00	264,00	0,03	0,03	0,98	0,98	0,03	0,00	90,80	90,80	0,37	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	685	
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	92,09	92,09	1,97	1,97	0,88	0,88	0,21	0,21	433	
Итого:	245	245	9,70	9,70	7,75	7,75	45,45	45,45	322,00	322,00	0,05	0,05	0,98	0,98	0,03	0,00	112,11	112,11	54,23	54,23	0,88	0,88	0,21	0,21		
Итого за день:			15,92	15,92	14,57	14,57	81,26	81,26	1118,52	1148,92	0,05	0,05	1,04	1,04	0,05	20,00	20,00	112,11	112,11	54,23	54,23	0,88	0,88	0,21	0,21	



Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксин		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		Kcal/100г
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Каши молочная пшеница с маслом сливочным	150/5	150/5	4,49	4,49	7,13	7,13	26,64	26,64	186,00	186,00	0,00	0,00	0,16	0,16	0,11	0,11	20,00	20,00	11,80	11,80	87,20	87,20	30,50	30,50	1,01	1,01	302
Батон изюмной витаминизированный	18	18	1,35	1,35	0,52	0,52	9,25	9,25	47,40	47,40	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	5,94	5,94	5,94	10,44	10,44	0,88	0,88	6/н
Чай с сахаром	200/15	200/15	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	58,00	58,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Итого:			6,04	6,04	7,65	7,65	50,89	50,89	291,40	291,40	0,02	0,02	0,18	0,18	0,11	0,11	20,00	20,00	19,03	19,03	94,74	94,74	41,82	41,82	2,02	2,02	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксин		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		Kcal/100г
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Салат морковья с сахаром	50	50	0,70	0,70	5,05	5,05	3,40	3,40	62,00	62,00	0,01	0,01	8,10	8,10	0,00	0,00	0,12	0,10	3,00	2,50	0,13	0,11	6,60	5,50	0,36	0,30	139
Шни на сметане капуста со сметаной и зеленью	200/5/1	250/5/1	6,32	7,90	4,48	5,60	17,84	22,30	173,60	217,00	26,65	33,31	0,18	0,23	0,06	0,08	0,00	0,00	30,46	38,08	69,74	87,18	28,24	35,30	1,62	2,03	462
Тертый в томатном соусе	60/30	60/30	11,07	11,07	13,17	13,17	11,22	11,22	209,40	209,40	0,00	0,00	0,26	0,26	0,06	0,06	15,00	15,00	10,20	10,20	66,48	66,48	14,40	14,40	0,98	0,98	462
Макарон отварные	150	180	5,10	5,10	9,15	9,15	34,20	34,20	244,50	293,40	18,15	18,15	0,14	0,14	0,11	0,11	25,50	25,50	36,98	36,98	86,60	86,60	27,75	27,75	1,01	1,01	520
Колбас на яблок	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	35,80	35,80	142,00	142,00	3,20	3,20	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	14,22	14,22	2,14	2,14	4,14	4,14	0,48	0,48	631
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	32,5	2,50	2,50	0,46	0,46	12,25	12,25	13,22	13,22	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,62	11,62	22,86	22,86	20,42	20,42	1,58	1,58	6/н
Итого:			25,89	27,47	32,31	33,43	114,71	119,17	844,72	937,02	48,01	54,67	8,77	8,82	0,23	0,25	40,62	40,60	106,48	113,60	247,95	265,37	101,55	107,51	6,03	6,38	

Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эндотоксин		C		B1		B2		A		Ca		P		Mg		Fe		Kcal/100г
	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	50	6,70	6,70	7,30	7,30	28,50	28,50	206,50	206,50	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,29	1,29	1,60	1,60	0,88	0,88	0,21	0,21	685
Чай с сахаром и лимонком	200/15/7	200/15/7	0,20	0,20	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	32,29	32,29	68,30	68,30	10,63	10,63	0,63	0,63	433
Итого:	245	245	6,90	6,90	7,30	7,30	43,50	43,50	266,50	266,50	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	58,31	58,31	157,64	157,64	45,27	45,27	2,69	2,69	
Итого за день:			11,59	11,59	14,43	14,43	105,94	105,94	1492,62	1494,92	3,22	3,22	0,24	0,24	0,14	0,14	20,00	20,00	58,31	58,31	157,64	157,64	45,27	45,27	2,69	2,69	