Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

сельского поселения «Село Новый Мир»

_____ О.Р. Богданова

«_____» _____ 2024 г.

Примерное меню
для пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей

Меню составлено с учетом возрастных групп с 7 лет до 11 лет и с 12 лет и старше. Вес и объем порции готовых блюд соответствует норме. Проводится «С» витаминизация третьих блюд (компоты, кисели), используются продукты, богатые йодом: соль, хлеб, кисломолочные продукты.

Используемые нормативные документы:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, /под редакцией А.Я. Перевалова – Уральский региональный центр питания 2013 год
-Методические Рекомендации Роспотребнадзора №0100/8605-07-34, утвержденные 24.08.2007 «Примерные меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных учреждениях»

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 1	наименование блюда	с 7 до 11 лет		С 12 до 18 лет																																	
		завтрак	брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
	415	**Каша рисовая молочная**																																						
		крупа рисовая	31	31	38	38																																		
		вода	68	68	85	85																																		
		молоко	100	100	100	100																																		
		сахар	4	4	5	5																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		масло сливочное	5	5	8	8																	16,5	20	126	186	50	80	152	176,5	84	100	15	40	2,3	2,8			0,45	0,75
		Выход		220		250	7	9	10	14	45	52	260	352	0,1	0,15	0,06	0,11	1,2	1,23																				
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	10	10	10	10																					0,30	0,30	6,00	6,00	53,00	53,00	4,20	4,20	0,33	0,33				
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																																		
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,01	0,017	0,03	0,03																						
	397	**какао с молоком**																																						
		какао порошок	4	4	4	4																																		
		сахар	20	20	20	20																																		
		молоко	180	180	180	180																																		
		вода	50	50	50	50																																		
		выход:		200		200	4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	0,055	0,06	0,2	0,2	1	1	0,03	0,03	1,58	1,58	24,42	24,42	280	280	152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47			0,47	0,47
		яйцо отварное	40	40	40	40	5	5	4,2	4,2	10	10	102	102	0,2	0,2	0,14	0,14	0,88	0,88					59,6	59,6			20	20	68,8	68,8	25	25	0,5	0,5	0,009	0,009		
	517	**творожок**		100		120	4	5	6,3	7,0	1,5	2	100	120																										
		Итого:											713	825	0,365	0,422	0,43	0,48	3,08	3,11	0,03	0,03	18,08	21,58	210,02	270,02	330,3	360,3	330	354,5	330,23	346,23	65,51	90,51	3,6	4,1	0,009	0,009	0,92	1,22
		ОБЕД																																						
	19	**салат из свежих поми-**																																						
		доров и огурцов																																						
		помидоры свежие	46	39	57	48																																		
		огурцы свежие	36	28	44	35																																		
		лук репчатый	12	10	15	12																																		
		масло растительное	5	5	6	6																																		
		соль	2	2	3	3																																		
		зелень свежая	8	7	8	7															0,02	0,02			10	20	110	130	75	90	40	60			0,6	1	0,012	0,02	0,2	0,3
		выход		80		100	1	2,2	6,8	8,5	8	12	80	120																										
	150	**Суп картофельный с рыбой**																																						
		картофель	90	70	100	80																																		
		морковь	17	14	20	16																																		
		лук репчатый	17	14	20	16																																		
		масло растительное	4	4	5	5																																		
		зелень свежая	3	2	4	3																																		
		рыба	60	40	70	58																													2,10	4,20				
		бульон или вода	163	163	175	175																			60	80														
		выход		**200**		**250**	4,7	7,3	4,3	8,2	25	38	180	245	0,06	0,08	0,10	0,13	2	2	0,02	0,02																		
	440	**Пельмени мясные отварные**																																						
		пельмени полуфабрикат	180	180	180	180																																		
		масло растительное	5	**5**	5	**5**																																		
		масло сливочное	5	**5**	5	**5**																					6,3	6,3					26	26						
		соль	1	1	2	2																																		
		выход		**200**		**200**	20	20	12	12	60	60	430	430	0,05	0,05											0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3		
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			25	25	84,36	84,36	0,02	0,02							10	10																
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,30	0,60	6	12	20	39	4,20	8,40	0,30	0,60				
		Выход	30	**30**	60	**60**	1,10	2,30	0,10	0,24	7,40	14,80	35,00	71,00	0,03	0,06													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																			0,01	0,02	0,20	0,30
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05																								
		Итого:											913	1054	0,21	0,26	0,10	0,13			0,04	0,04																		
		ИТОГО					54,3	62,3	55,5	65,9	233	265	1626	1879	0,90	1,01	1,06	1,22	8,16	8,32	0,14	0,14	46,16	53,16	490,04	640,04	777,39	857,69	781,50	851,50	780,94	852,44	183,21	237,41	10,00	14,00	0,04	0,06	2,24	3,04

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	54,3	62,3
ЖИРЫ	55,5	65,9
УГЛЕВОДЫ	233,1	265,0
КАЛОРИЙНОСТЬ	1626,0	1879,0
B1 мг	0,9	1,0
B2 мг	1,1	1,2
D мг	8,2	8,3
I мг	0,1	0,1
C мг	46,2	53,2
A рет экв	490,0	640,0
K мг	777,4	857,7
Ca мг	781,5	851,5
P мг	780,9	852,4
Mg мг	183,2	237,4
Fe мг	10,0	14,0
Se мг	0,04	0,06
F мг	2,2	3,0

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

200	Яйцо																																						
	Яйцо	134	134	160	160																																		
	Молоко	57	57	67	67																																		
	масло подсолнечное	8	8	10	10																																		
	Соль	1	1	2	2																																		
	Масло сливочное	8	8	10	10																																	0,2	0,5
	Выход:		170		200	14,1	16,6	15	19	30	35	313	399	0,24	0,3	0,18	0,23	3	3			1,7	1,9	100	150	50	80	195	225	195	225	40	55						
501	**молоком**																																						
	Кофейный напиток	9	9	9	9																																		
	Сахар	10	10	10	10																																		
	Молоко	150	150	150	150																																		
	вода	70	70	70	70																																		
	Выход:		**200**		**200**	**3,2**	**3,2**	**7,7**	**7,7**	**22**	**22**	**101**	**101**	**0,04**	**0,04**	**0,1**	**0,1**					**1,3**	**1,3**	**60**	**60**	**280**	**280**	**100**	**100**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**				
3	**Бутерброд с маслом и сыром**																																						
	сыр	16	15	16	15																																		
	масло сливочное	10	10	10	10																																		
	хлеб пшеничный	30	30	30	30																																		
	выход		**55**		**55**	**6,68**	**6,68**	**8,45**	**8,45**	**19,39**	**19,39**	**180**	**180**	**0,03**	**0,03**	**0,05**	**0,05**			**0,03**	**0,03**							**6,00**	**6,00**	**23,00**	**23,00**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**				
	Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1					15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
	Итого:											**694**	**780**	**0,36**	**0,42**	**0,43**	**0,48**	**3**	**3**	**0,03**	**0,03**	**18**	**21,2**	**160**	**210**	**330,36**	**360,36**	**330**	**360**	**330,8**	**360,8**	**75,4**	**90,4**	**1,69**	**1,69**	**0,009**	**0,015**	**0,9**	**1,2**
	ОБЕД																																						
21	**Помидор свежий**																																						
	Помидор	92	80	115	100																																		
	Выход		**80**		**100**	**0,4**	**0,5**	**0,1**	**0,1**	**14**	**18**	**33**	**55**		**0,1**	**0,4**	**0,5**							**80**	**140**	140	160			**22,8**	**25,8**	**13**	**16,2**	**1,2**	**2,2**	**0,012**	**0,015**		
67	**Щи из свежей капусты с картофелем**																																						
	капуста	80	70	93	80																																		
	картофель	60	40	75	50																																		
	морковь	13	10	13	10																																		
	лук репчатый	10	8	13	10																																		
	томат паста	2	2	3	3																																		
	масло растительное	4	4	5	5																																		
	зелень свежая	3	2	3	2																																		
	вода	160	160	195	195																																		
	сметана	5	5	5	5																																		
	мясо	31	20	40	30																													0,90	1,70				
	выход		**200**		**250**	5	7,9	5	8	23	40	130	180				0,08					4,00	5,00																
277	**гуляш из отварного мяса**																																						
	говядина(покромка,	114	97	114	97																																		
	лопаточная часть,грудинка)																																						
	масса отварного мяса		**60**		**60**																																		
	морковь	12	10	12	10																																		
	лук репчатый	12	10	12	10																																		
	соль	1	1	1	1																																		
	мука	5	5	5	5																																		
	масло сливочное	10	10	10	10																																		
	томат паста	5	5	5	5																																		
	вода		40		40																																		
	масса соуса		**60**		**60**																																		
	масса гуляша		120		120																							140	140									0,3	0,5
	выход:		**120**		**120**	14	14	10,2	10,2	16	16	340	340		0,21		0,09					0,6	0,6																
321	**Пюре картофельное**																																						
	Картофель	180	140	205	151																																		
	Молоко	24	23	29	28																																		
	Масло сливочное	6	6	8	8																																		
	соль	1	1	2	2																																		
	Выход		**150**		**180**	3,2	5	8,8	9,6	22,8	28	140	221		**0,009**					**0,03**	**0,03**	**3,9**	**3,9**	**14**	**14**														
518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			30	30	84,36	84,36	0,02	0,02											0,19	0,19			13,98	13,98	7,99	7,99						
108	**Хлеб пшеничный**																									0,19	0,19												
	Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06													12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40						
109	**Хлеб ржано-пшеничный**																									0,60	0,60												
	Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
	Итого:											902	1055	0,48	0,56	0,56	0,64	0,0	0,0	0,04	0,04			94	154									3,3	5,1	0,012	0,015	0,3	0,5
	ИТОГО					**54,8**	**62,1**	**56,9**	**64,7**	**234,5**	**265,7**	**1596**	**1835**	**0,90**	**1,00**	**1,82**	**2,10**	**8,00**	**8,00**	**0,13**	**0,13**	**44,50**	**51,90**	**508,00**	**728,00**	**801,70**	**881,70**	**822,50**	**882,50**	**784,38**	**847,38**	**194,19**	**227,39**	**9,98**	**13,58**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,40**

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**54,8**	**62,1**
ЖИРЫ	**56,9**	**64,7**
УГЛЕВОДЫ	**234,5**	**265,7**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1596,0**	**1835,0**
В1 мг	**0,9**	**1,0**
В2 мг	**1,8**	**2,1**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
С мг	**44,5**	**51,9**
А рет экв	**508,0**	**728,0**
К мг	**801,7**	**881,7**
Са мг	**822,5**	**882,5**
Р мг	**784,4**	**847,4**
Mg мг	**194,2**	**227,4**
Fe мг	**10,0**	**13,6**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,40**	**3,4**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

	Масло растительное	6	6	6	6																																						
	сахар	15	15	20	20																																						
	сухари	11	11	12	12																																						
	сметана	14	14	15	15																																						
	яйцо	6	6	7	7																																						
	ванилин	1	1	1	1																																						
	соус молочный сладкий		30		30																																						
	выход		**170**		**200**	**15,8**	**19,1**	**14,5**	**18,5**	**32**	**37**	**370**	**457**	**0,01**	**0,07**	**0,12**	**0,18**	**3**	**3,1**	**0,03**	**0,03**	**13,9**	**17**	**140**	**200**	**190**	**220**	**209**	**240**	**152**	**182**	**41**	**47**			**0,007**	**0,013**	**0,4**	**0,7**
493	**Чай с сахаром**																																										
	чай	2	2	2	2																																						
	сахар	15	15	15	15																	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**0,5**			**13,68**	**13,68**	**0,08**	**0,08**	**6,24**	**6,24**	**0,87**	**0,87**								
	вода	204	204	204	204																																						
	выход:		**200**		**200**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**15,04**	**15,04**	**61,36**	**61,36**																														
94	**Бутерброд с маслом**																																										
	масло сливочное	10	10	10	10																					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33								
	хлеб пшеничный	30	30	30	30																	4	4	70	70	140	140	96	96	135	135	17,2	26,2	0,17	0,17	0,002	0,002	0,5	0,5
	Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	10,4	10,4	136	136	0,04	0,04	0,30	0,30																			0,009	0,015	0,90	1,20
517	**Кисломолочный продукт**		470		470	5,23	5,23	1,74	1,74	20	20	150	150	0,06	0,06							18,00	21,10	210,50	270,50	330,30	360,30	324,68	355,68	306,58	336,58	68,64	83,64	1,37	1,37								
	Итого:											717	804	0,11	0,42	0,42	0,48	3,00	3,10	0,03	0,03																						
	ОБЕД																																										
76	**Винегрет**																																										
	Картофель	46	40	57	45																																						
	Свекла	22	16	27	20																																						
	Морковь	20	16	25	20																																						
	Огурцы соленые	20	16	25	20																																						
	Масло растительное	5	5	6	6																			60	80	80	90	23	25	40	50			0,8	1								
	соль	1	1	1	1													2	2,05																								
	Выход:		80		100	2	2,1	6	9	12	15	96	124	0,05	0,06																												
153	**Суп с рыбными консервами**																																										
	консервы рыбные в собственном соку	40	40	40	40																																						
	картофель	80	60	100	70																																						
	морковь	16	13	20	16																																						
	лук репчатый	8	6	10	8																																						
	крупа рисовая	4	4	5	5																																						
	соль	1	1	1	1																																						
	масло растительное	4	4	4	4																													1,00	2,60	0,012	0,015	0,3	0,4				
	укроп или петрушка	3	2	3	2																																						
	вода	160	160	200	200																	4,00	6,00	20,00	30,00	40,00	70,00	50,00	60,00														
	выход		**200**		**250**	6,70	9,50	10	11	35,0	40,00	134	167	0,09	0,10																												
344	**Рагу овощное**																																										
	картофель	140	115	160	130																																						
	капуста	85	67	88	70																																						
	лук репчатый	14	12	14	12																																						
	морковь	18	13	18	13																																						
	томат паста	6	6	6	6																																						
	сахар	5	5	5	5																																						
	соль	1	1	2	2																					0,8	0,8			80	90												
	масло растительное	10	10	10	10																																						
	Выход		**180**		**200**	8	9	7	9	25	40	305	377	0,22	0,28	0,56	0,64																										
	Курица отварная																																										
	филе куриное	100	80	120	100																																						
	лук репчатый	12	10	15	12															0,04	0,04					0,19	0,19	30	30	13,98	13,98												
	морковь	12	10	15	12																																						
	выход		**80**		**100**	7	9	8	9	20	25	150	185																														
518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			30	30	84,36	84,36	0,02	0,02											0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60								
108	**Хлеб пшеничный**																											10,50	10,50			14,00	14,00	1,20	1,20								
	Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06																												
109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																										
	Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05																	22	22	3,6	5,4	0,012	0,015	0,3	0,4		
												944	1112	0,49	0,57	0,56	0,64			0,04	0,04	4	6																				
	Итого:					**54,7**	**63,9**	**55,8**	**66,8**	**234,2**	**267,2**	**2059**	**2369**	**0,89**	**1,10**	**1,00**	**1,20**	**8,00**	**8,25**	**0,14**	**0,14**	**44,00**	**54,20**	**501,00**	**651,00**	**782,19**	**882,19**	**774,86**	**848,86**	**786,14**	**866,14**	**182,08**	**212,08**	**9,94**	**13,54**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,20**
	ИТОГО																																										

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**54,7**	**63,9**
ЖИРЫ	**55,8**	**66,8**
УГЛЕВОДЫ	**234,2**	**267,2**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**2059,0**	**2369,0**
В1 мг	**0,9**	**1,1**
В2 мг	**1,0**	**1,2**
D мг	**8,0**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
С мг	**44,0**	**54,2**
А рет экв	**501,0**	**651,0**
К мг	**782,2**	**882,2**
Са мг	**774,9**	**848,9**
Р мг	**786,1**	**866,1**
Mg мг	**182,1**	**212,1**
Fe мг	**9,9**	**13,5**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,2**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

	вода	72	72	98	98																																				
	масло сливочное	8	8	9	9																																				
	соль	1	1	1	1																																				
	сыр	31	30	36	35																																				
	Выход		**150**		**200**	**12,4**	**13,7**	**12,7**	**16**	**30,9**	**37**	**236**	**289**	**0,3**	**0,35**	**0,3**	**0,36**			**0,03**	**0,03**	**16,8**	**20**	**170**	**230**	**210**	**240**	**197**	**221**	**217**	**247**	**58**	**64**	**2,9**	**4,8**	0,009	0,015	0,9	1,2
3	**Бутерброд с маслом и сыром**																																								
	сыр	16	15	16	15																																				
	масло сливочное	10	10	10	10																																				
	хлеб пшеничный	30	30	30	30																			**40,00**	**40,00**	**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**						
	выход		**55**		**55**	**6,68**	**6,68**	**8,45**	**8,45**	**19,39**	**19,39**	**180**	**180**	**0,03**	**0,03**	**0,12**	**0,12**	**3,00**	**3,00**										5,50				7,00							
109	**Хлеб ржано-пшеничный**			50	**50**		2,00		0,30		10,00		52																												
	Выход																																								
394	**Чай с молоком**																																								
	Чай сухой	2	2	2	2																																				
	Сахар	15	15	15	15																																				
	Молоко	150	150	150	150																	**1,3**	**1,3**	**0,01**	**0,01**	**120**	**120**	**127**	**127**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**						
	Вода	67	67	67	67																																				
	Выход:		**200**		**200**	**1,5**	**1,5**	**1,3**	**1,3**	**15,9**	**15,9**	**101**	**101**	**0,04**	**0,04**																										
	батончик шоколадный	**100**	**100**	**100**	**100**	**5,4**	**5,4**	**10**	**10**	**20**	**20**	**170**	**170**																												
	Итого:											687	792	0,37	0,42	0,42	0,48	3,0	3,0	0,03	0,03	18,1	21	210	270	330	360	330	360	330	360	77	90	3,6	5,5	0,009	0,015	0,9	1,2
	ОБЕД																																								
13	**Салат из свежих огурцов с зеленью**																																								
	огурцы свежие	96	76	120	95																																				
	зелень свежая	6	5	7	6																																				
	масло растительное	7	7	8	8																																				
	соль	1	1	2	2																	5,5	6,9			100	120	55	70	36	45	19	23,8	1,1	1,4						
	Выход		**80**		**100**	1,5	1,9	4,2	5,3	22	24	144	170		0,04																										
83, 121	**Суп картофельный с фрикадельками**																																								
	картофель	100	80	120	100																																				
	морковь	18	15	22	18																																				
	лук репчатый	18	15	22	18																																				
	масло растительное	2	2	2	2																																				
	рис	5	5	6	6																																				
	бульон	140	140	175	175																			80,00	100,00			10,00	15,00												
	Фрикадельки мясные	30	30	30	30																																				
	Выход		**200**		**250**	6,40	7,90	6,50	8,70	26	30	180	205		0,12																										
345	**Биточки рыбные**																																								
	кета	90	80	126	112																																				
	минтай	44	30	62	42																																				
	лук репчатый	10	7	14	10																																				
	хлеб пшеничный	13	13	19	19																																				
	молоко	18	18	26	26																																				
	яйцо	8	8	10	10																																				
	соль	1	1	1	1																																	0,012	0,02	0,7	0,9
	масло сливочное	6	6	8	8													2	2	0,04	0,04	0,4	0,5			50	80	20	30												
	Выход		100		140	10,1	12,9	8	9	19,6	21	170	200		0,08																										
426	**Картофель отварной**																																								
	картофель	195	149	230	179																																				
	соль	1	1	1	1																																				
	масло сливочное	7	7	9	9																																				
	зелень свежая	6	5	6	5																			**0,04**	**0,04**																
	выход		150		180	3	3,8	3,7	4	27	31	184	221	**0,1**	**0,2**	**0,56**	**0,64**																								
508	**компот из сухофруктов**																																								
	фрукты сушеные(смесь)	20	30	20	30																																				
	сахар	16	16	16	16																					0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70						
	вода	203	203	203	203																																				
	выход		**200**		**200**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01											0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
108	**Хлеб пшеничный**																																								
	Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06													10,50	12,00	47,00	54,00			1,20	2,00						
109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																								
	Выход	60	**60**	90	**90**	4,00	5,00	0,70	1,00	20,00	25,00	104,00	156,00	0,05	0,06																										
	Итого:											951	1121																												
		ИТОГО				**53,5**	**63,3**	**55,9**	**64,4**	**236,7**	**269,2**	**1638**	**1913**	**0,96**	**1,41**	**1,40**	**1,60**	**8,00**	**8,00**	**0,10**	**0,10**	**42,10**	**50,00**	**500,06**	**640,06**	**811,30**	**921,30**	**778,50**	**869,00**	**789,00**	**865,00**	**188,80**	**219,60**	**10,86**	**15,76**	**0,03**	**0,05**	**2,50**	**3,30**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,5**	**63,3**
ЖИРЫ	**55,9**	**64,4**
УГЛЕВОДЫ	**236,7**	**269,2**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1638,0**	**1913,0**
B1 мг	**1,0**	**1,4**
B2 мг	**1,4**	**1,6**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**42,1**	**50,0**
A рет экв	**500,1**	**640,1**
K мг	**811,3**	**921,3**
Ca мг	**778,5**	**869,0**
P мг	**789,0**	**865,0**
Mg мг	**188,8**	**219,6**
Fe мг	**10,9**	**15,8**
Se мг	**0,03**	**0,05**
F мг	**2,5**	**3,3**

ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 5	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
			брутто	нетто	брутто	нетто																																		
		Завтрак																																						
	418	**Каша молочная Дружба**																																						
		пшено	11	11	14	14																																		
		рис	15	15	19	19																																		
		масло сливочное	5	5	6	6																																		
		молоко питьевое	100	100	100	100																																		
		сахар	5	5	6	6																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		вода	68	68	85	85																	16,5	20	186	246	100	130	166	191	167	174	46	54	3,7	5	0,009	0,015	0,9	1,2
		выход		**200**		**250**	4	5	8	11	42	47	190	270	0,26	0,33	0,11	0,17																						
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	20	20	20	20																					80	80	12,00	12,00	39	39	8,40	8,40	0,66	0,66				
		хлеб пшеничный	60	60	60	60																																		
		Выход		80		80	4,9	4,9	15,1	15,1	29,2	29,2	272	272	0,06	0,06	0,20	0,20																						
	397	**какао с молоком**																																						
		какао порошок	4	4	4	4																																		
		сахар	20	20	20	20																																		
		молоко	180	180	180	180																																		
		вода	50	50	50	50																																		
		выход:		200		200	4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	0,055	0,055	0,11	0,11	3	3	0,03	0,03	1,58	1,58	24,42	24,42	150	150	152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47				
	517	**Кисломолочный продукт**		470		470	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	150	150	0,06	0,06							4	4	70	70	140	140	96	96	135	135	17,2	26,2	0,17	0,17	0,002	0,002	0,5	0,5
		Итого:											727	807	0,36	0,42	0,42	0,48	3	3	0,03	0,03	18,08	21,58	210,42	270,42	330	360	330	355	330,43	337,43	75,71	83,71	4,8	6,1	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	12	**Огурец свежий**	115	**100**	115	**100**																			50	70	60	70	40	40	12	19	16,2	16,2	0,2	0,4				
		выход		**100**		**100**	0,4	0,4	2	2	1,25	1,25	7	7	0,054	0,054																								
	155	**Суп картофельный с крупой**																																						
		горох	16	16	20	20																																		
		картофель	54	40	67	50																																		
		морковь	24	18	27	22																																		
		зелень свежая	2	1	3	2																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		масло подсолнечное	4	4	5	5																																		
		бульон или вода	140	140	175	175																																		
		мясо	40	30	55	41																	4,60	5,80	80,00	90,00	100	110	50,40	69,00	80,00	90,00	28,00	35,00	1,60	2,00				
		ВЫХОД		**200**		**250**	6,40	7,50	6,30	8,40	22	27	138	190	0,18	0,23																								
	412	**Котлета куриная**																																						
		Филе куриное	125	100	155	135																																		
		хлеб пшеничный	30	30	35	35																																		
		молоко	18	18	20	20																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		яйцо	10	10	10	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		выход		**120**		**150**	10,5	11,9	10,8	13,4	8	12	242	282	0,05	0,05	0,3	0,3	4	4	0,04	0,04	4,7	4,7	80	110	120	130	35	35	90	100	22,8	22,8	1,5	1,5	0,012	0,02	1,2	1,6
	313	**гречка отварная**																																						
		гречневая крупа	69	69	83	83																																		
		соль	1	1	2	2																																		
		вода	100	100	120	120																																		
		масло сливочное	8	8	9	9																			70	90	79	89	210,1	210,1	200	250	4,8	4,8						
		выход		150		180	12,6	16,7	7,84	7,9	32	47	153	190	0,25	0,25	0,26	0,34																						
	376	**Компот из изюма**																																						
		изюм	20	30	20	30																																		
		сахар	11	11	11	11																																		
		вода	203	203	203	203																	2,10	2,10			80,00	80,00	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70				
		Выход:		**200,00**		**200,00**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98	98	0,01	0,01																								
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05							15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1					24,00	28,00	280	360	440	480	440	480	440	480	100	120	4,8	7,2	0,01	0,02	1,2	1,6
		Итого:											913	1042	0,48	0,56	0,56	0,64	4,00	4,00	0,04	0,04	24,00	28,00	280	360	440	480	440	480	440	480	100	120	4,8	7,2	0,01	0,02	1,2	1,6
		ИТОГО					**55,6**	**63,2**	**57,1**	**64,8**	**236,4**	**265,4**	**1640**	**1849**	**0,90**	**1,01**	**1,06**	**1,22**	**8,16**	**8,32**	**0,14**	**0,14**	**46,2**	**53,2**	**490**	**640**	**777,39**	**857,69**	**781,50**	**851,50**	**780,94**	**841,00**	**183,21**	**237,41**	**10,00**	**14,00**	**0,04**	**0,06**	**2,24**	**3,04**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**55,6**	**63,2**
ЖИРЫ	**57,1**	**64,8**
УГЛЕВОДЫ	**236,4**	**265,4**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1640,0**	**1849,0**
B1 мг	**0,9**	**1,0**
B2 мг	**1,1**	**1,2**
D мг	**8,2**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**46,2**	**53,2**
A рет экв	**490,0**	**640,0**
K мг	**777,4**	**857,7**
Ca мг	**781,5**	**851,5**
P мг	**780,9**	**841,0**
Mg мг	**183,2**	**237,4**
Fe мг	**10,0**	**14,0**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,2**	**3,0**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 6	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет																																	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал	Ккал	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
		ЗАВТРАК																																						
	416	**Каша манная молочная**																																						
		крупа манная	31	31	39	39																																		
		молоко питьевое	170	170	170	170																																		
		масло сливочное	5	5	6	6																																		
		вода	68	68	85	85																																		
		сахар	5	5	6	6																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		выход		**220**		**250**	12	14	9	11	42	50	220	300	0,3	0,4	0,12	0,22	3	3			14	17	170	190	300	310	290	300	200	210	52	72	2,6	3	0,009	0,015	0,9	1,2
	501	**Кофейный напиток с молоком**																																						
		Кофейный напиток	9	9	9	9																																		
		Сахар	10	10	10	10																																		
		Молоко	150	150	150	150																																		
		вода	70	70	70	70																																		
		Выход:		**200**		**200**	**3,2**	**3,2**	**7,7**	**7,7**	**15,9**	**15,9**	**101**	**101**	**0,04**	**0,04**	**0,3**	**0,42**			**0,03**	**0,03**	**4**	**4**	**40**	**80**	**30**	**50**	**30**	**50**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																														23,50		7,00		1,20				
		Выход			50	**50**		2,00		0,30		10,00		52																										
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	20	20	20	20																																		
		хлеб пшеничный	60	60	60	60																							12,00	12,00	39	39	8,40	8,40	0,66	0,66				
		Выход		80		80	4,9	4,9	15,1	15,1	29,2	29,2	272	272	0,06	0,06							15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1																						
		Итого:											693	825	0,36	0,42	0,42	0,64	3,00	3,00	0,03	0,03	18	21	210	270	330	360	332	362	330	361	75,4	90	3,66	5,4	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	21	**Помидор свежий**																																						
		Помидор	92	80	115	100																																		
		Выход		**80**		**100**	0,4	1	0,1	0,2	1,4	1,75	40	55	0,044	0,054	0,2	0,26			0,04	0,04	20	27	80	90	90	100	35	40	70	90	30	40	1,2	1,9				
	86	**Суп лапша**																																						
		Макаронные изделия	16,00	16,00	20,00	20,00																																		
		морковь	11	9	13	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		масло растительное	5	5	5	5																																		
		Вода	191	191	238	238																																		
		куры 1 катег	70	40	90	70																	0,30	1,20	100	105	60	70	80	90	65	70	45,00	55,00	0,30	0,40				
		выход		**200**		**250**	12,40	16,0	8	10,0	25	37	220	250	0,02	0,03																								
		Рыба тушеная с овощами																																						
	343	филе минтая	110	80	120	90																																		
		лук репчатый	30	25	40	30																																		
		морковь	45	30	55	35																																		
		томат паста	5	5	5	5																																		
		масло подсолнечное	8	8	8	8																																		
		соль	1	1	1	1																					220	230	250	264	150	160			1,30	2,30	0,012	0,02	1,2	1,6
		выход		**100**		**120**	6,6	8	2	3	15,7	20,6	150	190	0,20	0,22	0,36	0,38	4,00	4,00																				
		овощи отварные																																						
	422	капуста брокколи	110	90	110	90																																		
		капуста цветная	110	90	110	90																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		Масло растительное	5	5	5	5																			100	165	70,00	80,00	50,00	60,00	70,00	75,00								
		выход		**150**		**180**	5	7	12	15	28	30	270	330	0,11	0,15																								
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	0,02	0,02			2	2			10	10			0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05																								
		Итого:											939	1084	0,50	0,64	0,56	0,64	6,00	6,00	0,04	0,04	24	28	280	360	441	481	468	507	455	495	100	120	4,9	7,2	0,012	0,020	1,2	1,6
		ИТОГО					**52,7**	**64,3**	**55,5**	**63,9**	**234,7**	**271,9**	**1632**	**1909**	**0,90**	**1,00**	**1,82**	**2,10**	**8,00**	**8,00**	**0,13**	**0,13**	**44,50**	**51,90**	**508,00**	**728,00**	**801,70**	**881,70**	**822,50**	**882,50**	**784,38**	**847,38**	**194,19**	**227,39**	**9,98**	**13,58**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,40**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**52,7**	**64,3**
ЖИРЫ	**55,5**	**63,9**
УГЛЕВОДЫ	**234,7**	**271,9**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1632,0**	**1909,0**
B1 мг	**0,9**	**1,0**
B2 мг	**1,8**	**2,1**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,5**	**51,9**
A рет экв	**508,0**	**728,0**
K мг	**801,7**	**881,7**
Ca мг	**822,5**	**882,5**
P мг	**784,4**	**847,4**
Mg мг	**194,2**	**227,4**
Fe мг	**10,0**	**13,6**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,4**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 7	ДЕНЬ 7	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет																																			
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
		Завтрак																																						
	267	**каша пшеничная молочная**																																						
		крупа пшеничная	40	40	50	50																																		
		вода	85	85	85	85																																		
		молоко	150	150	150	150																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сахар	5	5	6	6																																		
		масло сливочное	5	5	6	6																																		
		Выход		**220**		**250**	**7,8**	**8,3**	**12**	**15**	**39**	**47**	**300**	**400**	**0,102**	**0,102**	0,42	0,48					**16**	**18**	**140**	**160**	**220**	**240**	**305**	**331**	**287**	**305**	**58**	**70**	**2,4**	**4,1**	0,009	0,015	0,9	1,2
		Чай с сахаром																																						
		чай	2	2	2	2																																		
		сахар	15	15	15	15																																		
		вода	204	204	204	204																																		
		выход:		**200**		**200**	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	100	100	0,01	0,01							2	3	0,5	0,5	110	120	13,68	13,68	0,08	0,08	6,24	6,24	0,87	0,87				
	3	**Бутерброд с маслом и сыром**																																						
		сыр	16	15	16	15																																		
		масло сливочное	10	10	10	10																																		
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																																		
		выход		**55**		**55**	**6,68**	**6,68**	**8,45**	**8,45**	**19,39**	**19,39**	**180**	**180**	**0,03**	**0,03**			**3,00**	**3,00**	**0,03**	**0,03**					**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**				
	517	**Кисломолочный продукт**		470		470	5,23	5,23	1,74	1,74	6,98	6,98	150	150	0,06	0,06							4	4	70	70	140	140	96	96	135	135	17,2	26,2	0,17	0,17	0,002	0,002	0,5	0,5
		Итого:											730	830	0,36	0,14	0,42	0,48	3	3	0,03	0,03	18	21	141	161	330	360	325	351	307	325	68	80	3,6	5,3	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	11	**Огурец соленый**	120	**100**	120	**100**																																		
		выход		100		100	0,8	0,8	0,1	0,1	2,5	2,5	14	14	0,054	0,054							10	15	80	100	120	140	60	70	70	70	16,2	16,2	1,2	1,6	0,012	0,015		
	128	**Борщ с капустой и картофелем**																																						
		свекла	40	32	50	40																																		
		морковь	11	9	13	10																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		картофель	**27**	**20**	**33**	**25**																																		
		масло растительное	4	4	5	5																																		
		зелень	2	1	3	2																																		
		сахар	1,5	1,5	1,5	1,5																																		
		бульон или вода	160	160	200	200																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сметана	5	5	5	5																																		
		капуста	24	18	30	20																																		
		томат паста	6	6	7,5	7,5																																		
		мясо	31	20	31	20																																		
		Выход		**200**		**250**	7	9	8	11	32	45	210	240	0,08	0,09	0,4	0,44					5,4	7	100	120	150	160	100	120	140	170	28	34	1,4	2,3				
	133	**Картофель тушеный с мясом**																																						
		говядина	126	88	139	97																																		
		картофель	196	128	215	140																																		
		лук репчатый	18	14	19	15																																		
		морковь	25	18	27	20																																		
		масло растительное	9	9	10	10																																		
		Выход		**200**		**220**	18,8	25,4	23	27	35	40	370	450,2	0,16	0,17	0,16	0,2	4	4	0,04	0,04	7,6	10	100	140	169	180	141	150	116	124	22	34	0,4	0,4			1,2	1,6
	508	**Компот из кураги**																																						
		курага	20	30	20	30																																		
		сахар	11	11	11	11																																		
		вода	203	203	203	203																																		
		Выход:		**200**		**200**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98	98	0,01	0,01							2,10	2,10			0,10	0,10	110	110	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70				
	108	**Хлеб пшеничный**																																						
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06											0,60	0,60	12	12	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																						
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00						
		Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1					15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		Итого:											967	1077	0,48	0,56	0,56	0,64	4	4	0,04	0,04	24	28	280	360	440	481	434	473	420	458	96	114	4,8	7,2	0,012	0,015	1,2	1,6
		ИТОГО					**53,9**	**63,0**	**55,1**	**65,1**	**232,0**	**266,0**	**1697**	**1907**	**0,95**	**1,10**	**1,90**	**2,10**	**8,00**	**8,00**	**0,13**	**0,13**	**44,50**	**51,90**	**508,00**	**728,00**	**801,70**	**881,70**	**822,50**	**882,50**	**784,38**	**847,38**	**194,19**	**227,39**	**9,98**	**13,58**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,4**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,9**	**63,0**
ЖИРЫ	**55,1**	**65,1**
УГЛЕВОДЫ	**232,0**	**266,0**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1697,0**	**1907,0**
B1 мг	**1,0**	**1,1**
B2 мг	**1,9**	**2,1**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,5**	**51,9**
A рет экв	**508,0**	**728,0**
K мг	**801,7**	**881,7**
Ca мг	**822,5**	**882,5**
P мг	**784,4**	**847,4**
Mg мг	**194,2**	**227,4**
Fe мг	**10,0**	**13,6**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,4**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 8	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет																																	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
		Завтрак																																						
	237	**Запеканка из творога**																																						
	440	творог	129	128	157	156																																		
		Сметана	10	10	12	12																																		
		крупа манная	9	9	11	11																																		
		Масло растительное	6	6	6	6																																		
		сахар	15	15	20	20																																		
		сухари	11	11	12	12																																		
		сметана	14	14	15	15																																		
		яйцо	6	6	7	7																																		
		ванилин	1	1	1	1																																		
		соус молочный сладкий		30		30																																		
		выход		**170**		**200**	**18,8**	**23**	**15**	**18**	**33**	**42**	**370**	**437**	**0,32**	**0,38**	**0,28**	**0,34**			**0,03**	**0,03**	**16**	**19**	**140**	**200**	**190**	**220**	**172**	**197**	**186**	**194**	**50**	**58**	**2,8**	**4,6**	**0,009**	0,015	0,9	1,2
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																						
		Выход			30	**30**		2,00		0,30		10,00		52																5,40		23,50		7,00						
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	10	10	10	10																																		
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33				
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,03	0,03	0,03	0,03																						
	496	**какао с молоком**																																						
		какао порошок	4	4	4	4																																		
		сахар	20	20	20	20																																		
		молоко	180	180	180	180																																		
		вода	110	110	110	110																																		
		выход:		200		200	4,1	4,1	3,54	3,54	16,6	16,6	115	115	0,005	0,005	0,11	0,11					2	2	70	70	140	140	152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47				
		батончик шоколадный		100		100	**5,4**	**5,4**	**10**	**10**	**20**	**20**	**170**	**170**					3	3																				
		Итого:											720	825	0,36	0,42	0,42	0,48	3	3	0,03	0,03	18	21	210	270	330	360	330	360	330	361	75,5	90,5	3,6	5,4	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	12	**Огурец свежий**	115	**100**	115	**100**																	18	18	100	100	140	140	60	60	20	20	16,2	16,2	0,9	0,9				
		выход		**100**		**100**	0,4	0,4	0,1	0,1	1,25	1,25	7	7	0,054	0,054																								
	82	**Суп картофельный с макаронными изделиями**																																						
		картофель	128	90	160	112																																		
		макаронные изделия	11	11	13	13																																		
		морковь	11	9	13	10																																		
		лук репчатый	11	8	13	10																																		
		масло растительное	2	2	3	3																																		
		зелень свежая	3	2	4	3																																		
		мясо	60	40	70	50																																		
		бульон или вода	140	140	175	175																																		
		выход		**200**		**250**	5,9	8,3	5	7	25	32	181	252	0,07	0,08							2,00	6,00	90	140	110	130	80	100	80,00	95,00	12,00	22,00	1,00	1,34				
	415	**рис рассыпчатый**																																						
		рисовая крупа	65,00	65,00	78,00	78,00																																		
		соль	1,00	1,00	1,00	1,00																																		
		вода	113,00	113,00	136,00	136,00																																		
		масло растительное	5,00	5,00	6,00	6,00																																		
		выход		**150,00**		**180,00**	2,70	3,70	9,00	11,00	30,30	36,80	259	283	0,25	0,30									4,00	14,00	182	200	77,00	97,00	123,00	148,00	20,00	30,00	0,80	2,90				
	398	**печень по-строгановски**																																						
	356	печень	133	110	133	110																																		
		Масло растительное	10	10	10	10																																		
		Лук репчатый	25	21	25	21																																		
		соус сметанный		50		50																																		
		выход		**75/50**		**75/50**	7	7	6	6	32	32	190	190	0,04	0,04	0,56	0,64	4	4	0,04	0,04	0,6	0,6	86	86	7	9	190	190	124,2	124,2	27,2	27,2	0,15	0,15	0,012	0,015	1,2	1,6
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			30	30	84,36	84,36	0,02	0,02			2	2			10	10			0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	108	**Хлеб пшеничный**																																						
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06											0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																						
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Итого:											896	1055	0,48	0,56	0,56	0,64	6	6	0,04	0,04	31	35	280	360	440	480	440	500	447	487	106	126	5,0	7,4	0,012	0,015	1,2	1,6
		ИТОГО					**54,0**	**63,6**	**57,1**	**64,4**	**237,6**	**270,1**	**1616**	**1880**	**0,89**	**1,10**	**1,00**	**1,20**	**8,00**	**8,25**	**0,14**	**0,14**	**44**	**54,20**	**501,00**	**651,00**	**782,19**	**882,19**	**775**	**849**	**786,14**	**866,14**	**182,08**	**212,08**	**9,94**	**13,54**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,20**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**54,0**	**63,6**
ЖИРЫ	**57,1**	**64,4**
УГЛЕВОДЫ	**237,6**	**270,1**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1616,0**	**1880,0**
B1 мг	**0,9**	**1,1**
B2 мг	**1,0**	**1,2**
D мг	**8,0**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,0**	**54,2**
A рет экв	**501,0**	**651,0**
K мг	**782,2**	**882,2**
Ca мг	**774,9**	**848,9**
P мг	**786,1**	**866,1**
Mg мг	182,1	212,1
Fe мг	9,9	13,5
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,40**	**3,2**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 9	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет																																	
			брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
		Завтрак																																						
	301	**Омлет**																																						
		Яйцо	134	134	160	160																																		
		Молоко	57	57	67	67																																		
		масло подсолнечное	8	8	10	10																																		
		Соль	1	1	2	2																																		
		Масло сливочное	8	8	10	10																																		
		Выход:		170		200	11,1	12,6	8,6	11,6	25	30	300	400	0,32	0,38	0,12	0,18	3	3	0,03	0,03	13	16	110	170	190	220	310	335	250	260	60	68	2,4	3,4	0,009	0,015	0,9	1,2
	90	**Бутерброд с маслом и сыром**																																						
		сыр	32	30	32	30																																		
		масло сливочное	20	20	20	20																																		
		хлеб пшеничный	80	80	80	80																					60	60	6,00	6,00	19,50	19,50	9,20	9,20	0,33	0,33				
		выход		**130**		**130**	14	14	17	17	38	38	330	330	0,03	0,03	0,20	0,20																						
	494	**Чай с лимоном, сахаром**																																						
		чай	2	2	2	2																																		
		сахар	15	15	15	15																																		
		лимон	8	7	8	7																																		
		вода	204	204	204	204																	5	5	100	100	80	80	13,68	13,68	60	60	6,24	6,24	0,87	0,87				
		выход:		**200**		**200**	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,36	61,36	0,01	0,01	0,1	0,1																						
		Итого:											691	791	0,36	0,42	0,42	0,48	3	3	0,03	0,03	18	21	210	270	330	360	330	355	330	340	75	83	3,6	4,6	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	7	**Салат из моркови**																																						
		морковь	92	75	115	93																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сахар	2	2	3	3																																		
		лимонная кислота	1	1	1	1																																		
		Масло растительное	8	8	10	10																																		
		чеснок	2	1	3	2																	7	9	80	95	100	120	196	210	55	70	11,2	14	1	1,2				
		Выход		**80**		**100**	1,5	1,8	5,2	7,4	32	37	110	137	0,03	0,04																								
	83	**Суп картофельный с фрикадельками**																																						
	121	картофель	100	80	90	70																																		
		морковь	15	12	15	12																																		
		лук репчатый	15	12	15	12																																		
		рис	5	5	6	6																																		
		масло растительное	2	2	2	2																																		
		бульон	140	140	175	175																																		
		Фрикадельки рыбные		40		40																																		
		зелень свежая	6	5	6	5																	8,80	11,00	100	130	140	150	60,00	70,00	90,00	100,00	23,20	29,00	0,90	1,10				
		Выход		**200**		**250**	4,80	5,30	2,50	2,95	12,00	14,00	138	160	0,10	0,12																								
	170	**Сухарики из хлеба пшеничного**																																						
		хлеб пшеничный			80	80																						0,20		6,00		15,00		5,00		0,20				
		Выход				**40**		2,00		0,10		10,00		40,00		0,01																								
	238	**Пюре картофельное**																																						
		Картофель	180	126	205	151																																		
		Молоко	24	23	29	28																																		
		Масло сливочное	6	6	10	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		Выход		**150**		**180**	4,2	4,8	8,8	9,6	30	34	180	205	**0,04**	**0,06**	**0,13**	**0,16**	**0,56**	**0,6**			**3,9**	**3,9**	**75**	**102**	**150**	**160**	**40**	**40**	**37**	**47**	**38**	**44**						
	349	**Тефтели рыбные (кета, минтай)**																																						
		Кета	81	53	114	79																																		
		Минтай	69	53	97	79																																		
		рис	9	9	13	13																																		
		мука	6	6	8	8																																		
		соль	2	2	2	2																																		
		Масло растительное	4	4	6	6																																		
		лук репчатый	17	15	24	20																																		
		Соус для запекания		30		30											0,43	0,48	3,5	3,6	0,04	0,04	0,80	0,90	26,60	33,00	50,00	50,00	110	120	165	170				1,50	0,012	0,02	1,2	1,6
		выход		**100/30**		**140/30**	10,1	14,5	12,0	14,0	28,5	30,4	230	250									10	10			0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	0,02	0,02			2	2																				
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05							31	35	282	360	441	481	440	499	447	480	103	122	4,0	6,1	0,012	0,020	1,20	1,60
		Итого:											917	1051	0,30	0,36	0,56	0,64	6,1	6,2	0,04	0,04																		
		ИТОГО					**53,2**	**62,5**	**55,1**	**63,6**	**235,5**	**263,4**	**1608**	**1842**	**0,90**	**1,0**	**1,1**	**1,2**	**8,2**	**8,3**	**0,1**	**0,1**	**46,2**	**53,2**	**490,0**	**640,0**	**777,4**	**857,7**	**781,5**	**851,5**	**780,9**	**844,0**	**183,2**	**237,4**	**10,0**	**14,0**	**0,042**	**0,058**	**2,2**	**3,0**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,2**	**62,5**
ЖИРЫ	**55,1**	**63,6**
УГЛЕВОДЫ	**235,7**	**263,4**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1608,0**	**1842,0**
B1 мг	**0,9**	**1,0**
B2 мг	**1,1**	**1,2**
D мг	**8,2**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**46,2**	**53,2**
A рет экв	**490,0**	**640,0**
K мг	**777,4**	**857,7**
Ca мг	**781,5**	**851,5**
P мг	**780,9**	**844,0**
Mg мг	**183,2**	**237,4**
Fe мг	**10,0**	**14,0**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,2**	**3,0**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 10	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
			брутто	нетто	брутто	нетто																																		
		Завтрак																																						
	295	**Макаронные изделия отварные с сыром**																																						
		макаронные изделия	51	51	65	65																																		
		вода	72	72	96	96																																		
		масло сливочое	8	8	9	9																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сыр	31	30	36	35																																		
		Выход		**160**		**200**	**8,4**	**10,7**	**12,7**	**14**	**38**	**41**	**266**	**321**	**0,3**	**0,35**	**0,3**	**0,36**			**0,03**	**0,03**	**16,8**	**20**	**170**	**230**	**210**	**240**	**197**	**221**	**217**	**247**	**58**	**64**	**2,9**	**4,8**	0,009	0,015	0,9	1,2
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	10	10	10	10																																		
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																			**40,00**	**40,00**	**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**				
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	**0,03**	**0,03**	**0,12**	**0,12**	**3,00**	**3,00**																				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																						
		Выход			50	**50**		2,00		0,30		10,00		52																5,50				7,00						
	394	**Чай с молоком**																																						
		Чай сухой	2	2	2	2																																		
		Сахар	15	15	15	15																																		
		Молоко	160	160	160	160																																		
		Вода	67	67	67	67																																		
		Выход:		**200**		**200**	**1,5**	**1,5**	**1,3**	**1,3**	**15,9**	**15,9**	**110**	**110**									**1,3**	**1,3**	**0,01**	**0,01**	**120**	**120**	**127**	**127**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**				
		батончик шоколадный		**100**		**100**	**5,4**	**5,4**	**10**	**10**	**20**	**20**	**170**	**170**	**0,04**	**0,04**							**18,1**	**21,3**	**210,01**	**270,01**	**330,3**	**360,3**	**330**	**360**	**330**	**360**	**75**	**90,2**	**3,6**	**5,5**	**0,009**	**0,015**	**0,9**	**1,2**
		Итого:											**682**	**789**	**0,37**	**0,42**	**0,42**	**0,48**	**3**	**3**	**0,03**	**0,03**																		
		ОБЕД																																						
	19	**салат из свежих помидоров и огурцов**																																						
		помидоры свежие	46	39	57	48																																		
		огурцы свежие	36	28	44	35																																		
		лук зеленый	12	10	15	12																																		
		масло растительное	5	5	6	6																																		
		соль	2	2	3	3																																		
		выход		80		100	1	1,2	4,8	5,9	4,5	5,6	73	100	0,25	0,3	0,46	0,52			0,02	0,02	3	6	180	240	240	260	60	72	21	25	37	48	0,6	1	0,012	0,02	0,2	0,6
	76	**Рассольник Ленинградский**																																						
		Картофель	100	80	110	90																																		
		Крупа перловая	4	4	5	5																																		
		Морковь	10	9	12,5	10																																		
		Лук репчатый	4	3	6	5																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		Огурцы соленые	13	12	16	14																																		
		куры 1к	40	30	75	65																																		
		томат	7	7	7	7																																		
		сметана	5	5	5	5																																		
		Бульон или вода	150	150	187	187																			60	70	195	213	313	338	301	328	24,00	29,95	1,20	3,10			1,0	1,0
		Выход		200		250	10,6	13	7	9	22	27	185	225	0,06	0,07	0,10	0,13	3	3	0,02	0,02																		
	170	**Сухарики из хлеба пшеничного**																																						
		хлеб пшеничный	40	40	80	80																					0,02	0,30	3,00	6,00	9,70	19,50	2,10	4,20	0,16	0,33				
		Выход		**20**		**40**	1,1	2,3	0,1	0,2	7,4	14,8	25	50	0,02	0,03																								
	370	**Плов с отварной говядиной**																																						
		говядина 1 категории	110	81	125	101																																		
		морковь	26	21	31	25																																		
		масло растительное	9	9	10	10																																		
		лук репчатый	11	9	12	10																																		
		крупа рисовая	58	58	68	68																																		
		ВЫХОД		170		250	15,3	18	11,9	14,3	32	38	308	326	0,03	0,04			1,1	1,3			9	10	40	50	0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	376	**Компот из изюма**																																						
		изюм	20	30	20	30																																		
		сахар	11	11	11	11																																		
		вода	203	203	203	203																	12	12			0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70				
		Выход:		**200**		**200**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98	98	0,01	0,01																								
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05							15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		Фрукты		**270**		**270**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1																						
		Итого:											964	1074	0,48	0,56	0,56	0,65	4,1	4,3	0,04	0,04	24	28	280	360	440	480	440	480	440	480	100	120	4,8	7,2	0,012	0,020	1	2
		ИТОГО					**53,2**	**64,0**	**57,1**	**64,3**	**232,8**	**265,3**	1646	1863	**0,90**	**1,01**	**1,06**	**1,22**	**8,16**	**8,32**	**0,14**	**0,14**	**46,16**	**53,16**	**490,04**	**640,04**	**777,39**	**857,69**	**781,50**	**851,50**	**780,94**	**848,00**	**183,21**	**237,41**	**10,00**	**14,00**	**0,04**	**0,06**	**2,24**	**3,04**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,2**	**64,0**
ЖИРЫ	**57,1**	**64,3**
УГЛЕВОДЫ	**232,8**	**265,3**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1646,0**	**1863,0**
B1 мг	**1,0**	**1,0**
B2 мг	**1,1**	**1,2**
D мг	**8,2**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**46,2**	**53,2**
A рет экв	**490,0**	**640,0**
K мг	**777,4**	**857,7**
Ca мг	**781,5**	**851,5**
P мг	**780,9**	**848,0**
Mg мг	**183,2**	**237,4**
Fe мг	**10,0**	**14,0**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,2**	**3,0**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 11	наименование блюда	с 7 до 11 лет		С 12 до 18 лет																																	
		ЗАВТРАК	брутто	нетто	брутто	нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
	415	**Каша рисовая молочная**																																						
		крупа рисовая	31	31	38	38																																		
		вода	68	68	85	85																																		
		молоко	100	100	100	100																																		
		сахар	4	4	5	5																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		масло сливочное	5	5	8	8																																		
		Выход		220		250	7	9	10	14	45	52	260	352	0,1	0,15	0,06	0,11	1,2	1,23			16,5	20	126	186	50	80	152	176,5	84	100	15	40	2,3	2,8			0,45	0,75
	92	**Бутерброд с повидлом**																																						
		повидло	10	10	10	10																																		
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																																		
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	0,01	0,017	0,03	0,03									0,30	0,30	6,00	6,00	53,00	53,00	4,20	4,20	0,33	0,33				
	501	**Кофейный напиток с молоком**																																						
		кофейный напиток	5	5	5	5																																		
		сахар	20	20	20	20																																		
		молоко	180	180	180	180																																		
		вода	50	50	50	50																																		
		выход:		200		200	3,2	3,2	7,7	7,7	15,9	15,9	101	101	0,06	0,06	0,2	0,2	1	1	0,03	0,03	1,58	1,58	24,42	24,42	280	280	152	152	124,43	124,43	21,31	21,31	0,47	0,47			0,47	0,47
		яйцо отварное	40	40	40	40	5	5	4,2	4,2	10	10	102	102	0,2	0,2	0,14	0,14	0,88	0,88					59,6	59,6			20	20	68,8	68,8	25	25	0,5	0,5	0,009	0,009		
	517	**творожок**		100		120	4	5	6,3	7,0	1,5	2	100	120																										
		Итого:											699	811	0,37	0,422	0,43	0,48	3,08	3,11	0,03	0,03	18,08	21,58	210,02	270,02	330,3	360,3	330	354,5	330,23	346,23	65,51	90,51	3,6	4,1	0,009	0,009	0,92	1,22
		ОБЕД																																						
	4	**Салат из белокачанной капусты с морковью**																																						
		Капуста белокач	90	70	105	82																																		
		Морковь	14	10	20	15																																		
		масло растительное	5	5	6	6																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		зелень свежая	2	1	2	1																																		
		выход		80		100	1	2,2	6,8	8,5	8	12	75	115							0,02	0,02			10	20	110	130	75	90	40	60			0,6	1	0,012	0,02	0,2	0,3
	150	**Суп картофельный с рыбой**																																						
		картофель	90	70	100	80																																		
		морковь	17	14	20	16																																		
		лук репчатый	17	14	20	16																																		
		масло растительное	4	4	5	5																																		
		зелень свежая	3	2	4	3																																		
		рыба	60	40	70	58																																		
		бульон или вода	163	163	175	175																																		
		выход		**200**		**250**	4,7	7,3	4,3	8,2	25	38	180	245	0,06	0,08	0,10	0,13	2	2	0,02	0,02			60	80									2,10	4,20				
	440	**Пельмени мясные отварные**																																						
		пельмени полуфабрикат	180	180	180	180																																		
		масло растительное	5	**5**	5	**5**																																		
		масло сливочное	5	**5**	5	**5**																																		
		соль	1	1	2	2																																		
		выход		**200**		**200**	20	20	12	12	60	60	430	430	0,05	0,05											6,3	6,3					26	26						
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			25	25	84,36	84,36	0,02	0,02							10	10			0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	108	**Хлеб пшеничный**																																						
		Выход	30	**30**	60	**60**	1,10	2,30	0,10	0,24	7,40	14,80	35,00	71,00	0,03	0,06											0,30	0,60	6	12	20	39	4,20	8,40	0,30	0,60				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																																						
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05													10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Итого:											908	1049	0,21	0,26	0,10	0,13			0,04	0,04															0,01	0,02	0,20	0,30
		ИТОГО					54,3	62,3	55,5	65,9	233	265	1626	1879	0,90	1,01	1,06	1,22	8,16	8,32	0,14	0,14	46,16	53,16	490,04	640,04	777,40	857,69	781,50	851,50	780,94	852,44	183,21	237,41	10,00	14,00	0,04	0,06	2,24	3,04

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	54,3	62,3
ЖИРЫ	55,5	65,9
УГЛЕВОДЫ	233,0	265,0
КАЛОРИЙНОСТЬ	1626,0	1879,0
B1 мг	0,9	1,0
B2 мг	1,1	1,2
D мг	8,2	8,3
I мг	0,1	0,1
C мг	46,2	53,2
A рет экв	490,0	640,0
K мг	777,4	857,7
Ca мг	781,5	851,5
P мг	780,9	852,4
Mg мг	183,2	237,4
Fe мг	10,0	14,0
Se мг	0,04	0,06
F мг	2,2	3,0

ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 12	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал	Ккал	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
			брутто	нетто	брутто	нетто																																		
		ЗАВТРАК																																						
	237	**Запеканка из творога**																																						
	440	творог	129	128	157	156																																		
		Сметана	10	10	12	12																																		
		крупа манная	9	9	11	11																																		
		Масло растительное	6	6	6	6																																		
		сахар	15	15	20	20																																		
		сухари	11	11	12	12																																		
		сметана	14	14	15	15																																		
		яйцо	6	6	7	7																																		
		ванилин	1	1	1	1																																		
		соус молочный сладкий		30		30																																		
		выход		**170**		**200**	**15,8**	**19,1**	**14,5**	**18,5**	**32**	**37**	**370**	**457**	**0,01**	**0,07**	**0,12**	**0,18**	**3**	**3,1**	**0,03**	**0,03**	**13,9**	**17**	**140**	**200**	**190**	**220**	**209**	**240**	**152**	**182**	**41**	**47**			**0,007**	**0,013**	**0,4**	**0,7**
	493	**Чай с сахаром**																																						
		чай	2	2	2	2																																		
		сахар	15	15	15	15																																		
		вода	204	204	204	204																	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**0,5**			**13,68**	**13,68**	**0,08**	**0,08**	**6,24**	**6,24**	**0,87**	**0,87**				
		выход:		**200**		**200**	**0,2**	**0,2**	**0,05**	**0,05**	**15,04**	**15,04**	**61,36**	**61,36**																										
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	10	10	10	10																					0,30	0,30	6,00	6,00	19,50	19,50	4,20	4,20	0,33	0,33				
		хлеб пшеничный	30	30	30	30																	4	4	70	70	140	140	96	96	135	135	17,2	26,2	0,17	0,17	0,002	0,002	0,5	0,5
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	10,4	10,4	136	136	0,04	0,04	0,30	0,30																						
				470		470	5,23	5,23	1,74	1,74	20	20	150	150	0,06	0,06			3,00	3,10	0,03	0,03	18,00	21,10	210,50	270,50	330,30	360,30	324,68	355,68	306,58	336,58	68,64	83,64	1,37	1,37	0,009	0,015	0,90	1,20
	517	**Кисломолочный продукт**											717	804	0,11	0,42	0,42	0,48																						
		Итого:																																						
		ОБЕД																																						
	76	**Винегрет**																																						
		Картофель	46	40	57	45																																		
		Свекла	22	16	27	20																																		
		Морковь	20	16	25	20																																		
		Огурцы соленые	20	16	25	20																																		
		Масло растительное	5	5	6	6																																		
		соль	1	1	1	1													2	2,05					60	80	80	90	23	25	40	50			0,8	1				
		Выход:		80		100	2	2,1	6	9	12	15	96	124	0,05	0,06																								
	155	**Суп картофельный с бобовыми**																																						
		горох	30	30	40	40																																		
		картофель	80	60	100	70																																		
		морковь	16	13	20	16																																		
		лук репчатый	8	6	10	8																																		
		филе куриное	40	30	40	30																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		масло растительное	4	4	4	4																																		
		укроп или петрушка	3	2	3	2																																		
		вода	160	160	200	200																	4,00	6,00	20,00	30,00	40,00	70,00	50,00	60,00					1,00	2,60	0,012	0,015	0,3	0,4
		выход		**200**		**250**	6,70	9,50	10	11	35,0	40,00	134	167	0,09	0,10																								
	344	**Рагу овощное**																																						
		картофель	140	115	160	130																																		
		капуста	85	67	88	70																																		
		лук репчатый	14	12	14	12																																		
		морковь	18	13	18	13																																		
		томат паста	6	6	6	6																																		
		сахар	5	5	5	5																																		
		соль	1	1	2	2																																		
		масло растительное	10	10	10	10																					0,8	0,8			80	90								
		Выход		**180**		**200**	8	9	7	9	25	40	305	377	0,22	0,28	0,56	0,64																						
		Курица отварная																																						
		филе куриное	100	80	120	100																																		
		лук репчатый	12	10	15	12																																		
		морковь	12	10	15	12															0,04	0,04																		
		выход		**80**		**100**	7	9	8	9	20	25	150	185													0,19	0,19	30	30	13,98	13,98								
	518	**Сок фруктовый**		**250**		**250**	0,99	0,99			30	30	84,36	84,36	0,02	0,02																								
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50			14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104,00	104,00	0,05	0,05																	22	22	3,6	5,4	0,012	0,015	0,3	0,4
		Итого:											944	1112	0,49	0,57	0,56	0,64			0,04	0,04	4	6																
		ИТОГО					**54,7**	**63,9**	**55,8**	**66,8**	**234,2**	**267,2**	**2059**	**2369**	**0,89**	**1,10**	**1,00**	**1,20**	**8,00**	**8,25**	**0,14**	**0,14**	**44,00**	**54,20**	**501,00**	**651,00**	**782,19**	**882,19**	**774,86**	**848,86**	**786,14**	**866,14**	**182,08**	**212,08**	**9,94**	**13,54**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,20**

	С 7 до 11 лет	С 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**54,7**	**63,9**
ЖИРЫ	**55,8**	**66,8**
УГЛЕВОДЫ	**234,2**	**267,2**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**2059,0**	**2369,0**
B1 мг	**0,9**	**1,1**
B2 мг	**1,0**	**1,2**
D мг	**8,0**	**8,3**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,0**	**54,2**
A рет экв	**501,0**	**651,0**
K мг	**782,2**	**882,2**
Ca мг	**774,9**	**848,9**
P мг	**786,1**	**866,1**
Mg мг	**182,1**	**212,1**
Fe мг	**9,9**	**13,5**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,2**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 13	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Ккал	Ккал	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
			брутто	нетто	брутто	нетто																																		
		ЗАВТРАК																																						
	416	**Каша манная молочная**																																						
		крупа манная	31	31	39	39																																		
		молоко питьевое	170	170	170	170																																		
		масло сливочное	5	5	6	6																																		
		вода	68	68	85	85																																		
		сахар	5	5	6	6																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		выход		**220**		**250**	12	14	9	11	42	50	220	300	0,3	0,4	0,12	0,22	3	3			14	17	170	190	300	310	290	300	200	210	52	72	2,6	3	0,009	0,015	0,9	1,2
	494	**Чай с лимоном, сахаром**																																						
		чай	2	2	2	2																																		
		сахар	15	15	15	15																																		
		лимон	8	7	8	7																																		
		вода	204	204	204	204																																		
		выход:		**200**		**200**	0,2	0,2	0,05	0,05	15,04	15,04	61,36	61,36	**0,04**	**0,04**	**0,3**	**0,42**			**0,03**	**0,03**	**4**	**4**	**40**	**80**	**30**	**50**	**30**	**50**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																														23,50		7,00		1,20				
		Выход			50	**50**		2,00		0,30		10,00		52																										
	90	**Бутерброд с маслом и сыром**																																						
		сыр	16	15	16	15																																		
		масло сливочное	10	10	10	10																							12,00	12,00	39	39	8,40	8,40	0,66	0,66				
		хлеб пшеничный	40	40	40	40																					0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		выход		**55**		**55**	6,68	6,68	8,45	8,45	19,39	19,39	180	180	0,06	0,06							15	18																
		Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1																						
		Итого:											693	825	0,36	0,42	0,42	0,64	3,00	3,00	0,03	0,03	18	21	210	270	330	360	332	362	330	361	75,4	90	3,66	5,4	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	21	**Помидор свежий**																																						
		Помидор	92	80	115	100																																		
		Выход		**80**		**100**	0,4	1	0,1	0,2	1,4	1,75	40	55	0,044	0,054	0,2	0,26			0,04	0,04	20	27	80	90	90	100	35	40	70	90	30	40	1,2	1,9				
	86	**Суп лапша**																																						
		Макаронные изделия	16	16	20	20																																		
		морковь	11	9	13	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		масло растительное	5	5	5	5																																		
		Вода	191	191	238	238																																		
		куры 1 катег	70	40	90	70																	0,30	1,20	100	105	60	70	80	90	65	70	45,00	55,00	0,30	0,40				
		выход		**200**		**250**	12,40	16,0	8	10,0	25	37	220	250	0,02	0,03																								
		Рыба тушеная с овощами																																						
	343	филе минтая	110	80	120	90																																		
		лук репчатый	30	25	40	30																																		
		морковь	45	30	55	35																																		
		томат паста	5	5	5	5																																		
		масло подсолнечное	8	8	8	8																																		
		соль	1	1	1	1																					220	230	250	264	150	160			1,30	2,30	0,012	0,02	1,2	1,6
		выход		**100**		**120**	6,6	8	2	3	15,7	20,6	150	190	0,20	0,22	0,36	0,38	4,00	4,00																				
	426	**Картофель отварной**																																						
		картофель	210	160	240	190																																		
		зелень	2	1	2	1																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		Масло сливочное	5	5	5	5																			100	165	70,00	80,00	50,00	60,00	70,00	75,00								
		выход		**150**		**180**	5	7	12	15	28	30	270	330	0,11	0,15											0,19	0,19	30	30	13,98	13,98	7,99	7,99	0,3	0,3				
	378	**Кисель из свежих ягод**		**250**		**250**	0,99	0,99			20,17	20,17	84,36	84,36	0,02	0,02			2	2			10	10																
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00	1,20	1,20				
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05																								
		Итого:											939	1084	0,50	0,64	0,56	0,64	6,00	6,00	0,04	0,04	24	28	280	360	441	481	468	507	455	495	100	120	4,9	7,2	0,012	0,020	1,2	1,6
		ИТОГО					**52,7**	**64,3**	**55,5**	**63,9**	**234,7**	**271,9**	**1632**	**1909**	**0,90**	**1,00**	**1,82**	**2,10**	**8,00**	**8,00**	**0,13**	**0,13**	**44,50**	**51,90**	**508,00**	**728,00**	**801,70**	**881,70**	**822,50**	**882,50**	**784,30**	**847,40**	**194,10**	**227,30**	**9,98**	**13,58**	**0,04**	**0,06**	**2,40**	**3,40**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**52,7**	**64,3**
ЖИРЫ	**55,5**	**63,9**
УГЛЕВОДЫ	**234,7**	**271,9**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1632,0**	**1909,0**
B1 мг	**0,9**	**1,0**
B2 мг	**1,8**	**2,1**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,5**	**51,9**
A рет экв	**508,0**	**728,0**
K мг	**801,7**	**881,7**
Ca мг	**822,5**	**882,5**
P мг	**784,3**	**847,4**
Mg мг	**194,1**	**227,3**
Fe мг	**10,0**	**13,6**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,4**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

ДЕНЬ 14	ДЕНЬ 14	наименование блюда	с 7 до 11 лет		с 12 до 18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
			брутто	нетто	брутто	нетто																																		
		Завтрак																																						
	267	**каша пшеничная молочная**																																						
		крупа пшеничная	40	40	50	50																																		
		вода	85	85	85	85																																		
		молоко	150	150	150	150																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сахар	5	5	6	6																																		
		масло сливочное	5	5	6	6																																		
		Выход		**220**		**250**	**7,8**	**8,3**	**12**	**15**	**39**	**47**	**300**	**400**	**0,102**	**0,102**	0,42	0,48					**16**	**18**	**140**	**160**	**220**	**240**	**305**	**331**	**287**	**305**	**58**	**70**	**2,4**	**4,1**	0,009	0,015	0,9	1,2
	501	**Кофейный напиток с молоком**																																						
		кофейный напиток	5	5	5	5																																		
		сахар	20	20	20	20																																		
		молоко	180	180	180	180																																		
		вода	50	50	50	50																	2	3	0,5	0,5	110	120	13,68	13,68	0,08	0,08	6,24	6,24	0,87	0,87				
		выход:		200		200	3,2	3,2	7,7	7,7	15,9	15,9	101	101	0,01	0,01																								
	92	**Бутерброд с повидлом**																																						
		повидло	10	10	10	10																					**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**				
		хлеб пшеничный	30	30	30	30													**3,00**	**3,00**	**0,03**	**0,03**																		
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	**0,03**	**0,03**							4	4	70	70	140	140	96	96	135	135	17,2	26,2	0,17	0,17	0,002	0,002	0,5	0,5
	109	**хлеб ржано-пшеничный**		40		60	3,00	4,00	0,60	0,70	15,00	20,00	80	104	0,06	0,06																	68	80	3,6	5,3	0,009	0,015	0,9	1,2
		Итого:											730	830	0,36	0,14	0,42	0,48	3	3	0,03	0,03	18	21	141	161	330	360	325	351	307	325								
		ОБЕД																																						
	11	**Огурец соленый**	120	100	120	100																	10	15	80	100	120	140	60	70	70	70	16,2	16,2	1,2	1,6	0,012	0,015		
		выход		100		100	0,8	0,8	0,1	0,1	2,5	2,5	14	14	0,054	0,054																								
	128	**Борщ с капустой и картофелем**																																						
		свекла	40	32	50	40																																		
		морковь	11	9	13	10																																		
		лук репчатый	10	8	12	10																																		
		картофель	**27**	**20**	**33**	**25**																																		
		масло растительное	4	4	5	5																																		
		зелень	2	1	3	2																																		
		сахар	1,5	1,5	1,5	1,5																																		
		бульон или вода	160	160	200	200																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сметана	5	5	5	5																																		
		капуста	24	18	30	20																																		
		томат паста	6	6	7,5	7,5																																		
		мясо	31	20	31	20																	5,4	7	100	120	150	160	100	120	140	170	28	34	1,4	2,3				
		Выход		**200**		**250**	7	9	8	11	32	45	210	240	0,08	0,09	0,4	0,44																						
	133	**Картофель тушеный с мясом**																																						
		говядина	126	88	139	97																																		
		картофель	196	128	215	140																																		
		лук репчатый	18	14	19	15																																		
		морковь	25	18	27	20																																		
		масло растительное	9	9	10	10																																		
		Выход		**200**		**220**	18,8	25,4	23	27	35	40	370	450,2	0,16	0,17	0,16	0,2	4	4	0,04	0,04	7,6	10	100	140	169	180	141	150	116	124	22	34	0,4	0,4			1,2	1,6
	508	**Компот из кураги**																																						
		курага	20	30	20	30																																		
		сахар	11	11	11	11																																		
		вода	203	203	203	203																	2,10	2,10			0,10	0,10	110	110	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70				
		Выход:		**200**		**200**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98	98	0,01	0,01																								
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12	12	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71	71	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	10,50	47,00	47,00	14,00	14,00						
		Выход	60	**60**	60	**60**	4,00	4,00	0,70	0,70	20,00	20,00	104	104	0,05	0,05							15	18			0,36	0,36	29	29	19,8	19,8	16,2	16,2	0,96	0,96	0,009	0,015	0,7	0,7
		Фрукты		**250**		**250**	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	100	100	0,054	0,054	0,1	0,1					24	28	280	360	440	481	434	473	420	458	96	114	4,8	7,2	0,012	0,015	1,2	1,6
		Итого:											967	1077	0,48	0,56	0,56	0,64	4	4	0,04	0,04	44,50	51,90	508,00	728,00	801,70	881,70	822,50	882,50	784,38	847,38	194,19	227,39	9,98	13,58	0,04	0,06	2,40	3,4
		ИТОГО					**53,9**	**63,0**	**55,1**	**65,1**	**232,0**	**266,0**	**1697**	**1907**	**0,95**	**1,10**	**1,90**	**2,10**	**8,00**	**8,00**	**0,13**	**0,13**																		

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,9**	**63,0**
ЖИРЫ	**55,1**	**65,1**
УГЛЕВОДЫ	**232,0**	**266,0**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1697,0**	**1907,0**
B1 мг	**1,0**	**1,1**
B2 мг	**1,9**	**2,1**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**44,5**	**51,9**
A рет экв	**508,0**	**728,0**
K мг	**801,7**	**881,7**
Ca мг	**822,5**	**882,5**
P мг	**784,4**	**847,4**
Mg мг	**194,2**	**227,4**
Fe мг	**10,0**	**13,6**
Se мг	**0,04**	**0,06**
F мг	**2,4**	**3,4**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.

		наименование блюда	с 7 до 11 лет брутто	с 7 до 11 лет нетто	с 12 до 18 лет брутто	с 12 до 18 лет нетто	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.	B1	B1	B2	B2	D	D	I	I	C	C	A	A	K	K	Ca	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe	Se	Se	F	F
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 15	**ЗАВТРАК**																																						
	295	**Макаронные изделия отварные с сыром**																																						
		макаронные изделия	51	51	65	65																																		
		вода	72	72	96	96																																		
		масло сливочое	8	8	9	9																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		сыр	31	30	36	35																																		
		Выход		**150**		**200**	**12,4**	**13,7**	**12,7**	**16**	**30,9**	**37**	**236**	**289**	**0,3**	**0,35**	**0,3**	**0,36**			**0,03**	**0,03**	**16,8**	**20**	**170**	**230**	**210**	**240**	**197**	**221**	**217**	**247**	**58**	**64**	**2,9**	**4,8**	0,009	0,015	0,9	1,2
	94	**Бутерброд с маслом**																																						
		масло сливочное	10	10	10	10																																		
		хлеб пшеничный	40	40	40	40																			**40,00**	**40,00**	**0,30**	**0,30**	**6,00**	**6,00**	**19,50**	**19,50**	**4,20**	**4,20**	**0,33**	**0,33**				
		Выход		40		40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,6	14,6	136	136	**0,03**	**0,03**	**0,12**	**0,12**	**3,00**	**3,00**																				
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																												5,50				7,00						
		Выход			50	**50**		2,00		0,30		10,00		52																										
	394	**Чай с молоком**																																						
		Чай сухой	2	2	2	2																																		
		Сахар	15	15	15	15																																		
		Молоко	150	150	150	150																																		
		Вода	67	67	67	67																																		
		Выход:		**200**		**200**	**1,5**	**1,5**	**1,3**	**1,3**	**15,9**	**15,9**	**101**	**101**	**0,04**	**0,04**							**1,3**	**1,3**	**0,01**	**0,01**	**120**	**120**	**127**	**127**	**93**	**93**	**15**	**15**	**0,4**	**0,4**				
		фрукты	100	100	100	100	0,92	0,92	0,7	0,7	22,5	22,5	**170**	**170**																										
		Итого:											687	792	0,37	0,42	0,42	0,48	3,0	3,0	0,03	0,03	18,1	21	210	270	330	360	330	360	330	360	77	90	3,6	5,5	0,009	0,015	0,9	1,2
		ОБЕД																																						
	13	**Салат из свежих огурцов с зеленью**																																						
		огурцы свежие	96	76	120	95																																		
		зелень свежая	6	5	7	6																																		
		масло растительное	7	7	8	8																																		
		соль	1	1	2	2																																		
		Выход		**80**		**100**	1,5	1,9	4,2	5,3	22	24	144	170		0,04							5,5	6,9			100	120	55	70	36	45	19	23,8	1,1	1,4				
	83, 121	**Суп картофельный с фрикадельками**																																						
		картофель	100	80	120	100																																		
		морковь	18	15	22	18																																		
		лук репчатый	18	15	22	18																																		
		масло растительное	2	2	2	2																																		
		рис	5	5	6	6																																		
		бульон	140	140	175	175																																		
		Фрикадельки мясные	30	30	30	30																			80,00	100,00			10,00	15,00										
		Выход		**200**		**250**	6,40	7,90	6,50	8,70	26	30	180	205		0,12																								
	345	**Биточки рыбные**																																						
		кета	90	80	126	112																																		
		минтай	44	30	62	42																																		
		лук репчатый	10	7	14	10																																		
		хлеб пшеничный	13	13	19	19																																		
		молоко	18	18	26	26																																		
		яйцо	8	8	10	10																																		
		соль	1	1	1	1																																		
		масло сливочное	6	6	8	8																																		
		Выход		100		140	10,1	12,9	8	9	19,6	21	170	200		0,08			2	2	0,04	0,04	0,4	0,5			50	80	20	30							0,012	0,02	0,7	0,9
	321	**Пюре картофельное**																																						
		Картофель	180	140	205	151																																		
		Молоко	24	23	29	28																																		
		Масло сливочное	6	6	8	8																																		
		соль	1	1	2	2																																		
		Выход		**150**		**180**	3,2	5	8,8	9,6	22,8	28	140	221	**0,1**	**0,2**	**0,56**	**0,64**							**0,04**	**0,04**														
	518	**Сок фруктовый**																									0,10	0,10	11,00	11,00	8,00	8,00	7,00	7,00	0,70	0,70				
		выход		**200**		**200**	0,20	0,20	0,10	0,10	21,10	21,10	98,00	98,00	0,01	0,01																								
	108	**Хлеб пшеничный**																									0,60	0,60	12,00	12,00	39,00	39,00	8,40	8,40	0,60	0,60				
		Выход	60	**60**	60	**60**	2,30	2,30	0,24	0,24	14,80	14,80	71,00	71,00	0,06	0,06																								
	109	**Хлеб ржано-пшеничный**																											10,50	12,00	47,00	54,00			1,20	2,00				
		Выход	60	**60**	90	**90**	4,00	5,00	0,70	1,00	20,00	25,00	104,00	156,00	0,05	0,06																								
		Итого:											951	1121																										
				ИТОГО			**53,5**	**63,3**	**55,9**	**64,4**	**236,7**	**269,2**	**1638**	**1913**	**0,96**	**1,41**	**1,40**	**1,60**	**8,00**	**8,00**	**0,10**	**0,10**	**42,10**	**50,00**	**500,06**	**640,06**	**811,30**	**921,30**	**778,50**	**869,00**	**789,00**	**865,00**	**188,80**	**219,60**	**10,86**	**15,76**	**0,03**	**0,05**	**2,50**	**3,30**

	с 7 до 11 лет	с 12 до 18 лет
БЕЛКИ	**53,5**	**63,3**
ЖИРЫ	**55,9**	**64,4**
УГЛЕВОДЫ	**236,7**	**269,2**
КАЛОРИЙНОСТЬ	**1638,0**	**1913,0**
B1 мг	**1,0**	**1,4**
B2 мг	**1,4**	**1,6**
D мг	**8,0**	**8,0**
I мг	**0,1**	**0,1**
C мг	**42,1**	**50,0**
A рет экв	**500,1**	**640,1**
K мг	**811,3**	**921,3**
Ca мг	**778,5**	**869,0**
P мг	**789,0**	**865,0**
Mg мг	**188,8**	**219,6**
Fe мг	**10,9**	**15,8**
Se мг	**0,03**	**0,05**
F мг	**2,5**	**3,3**

Разработала: технолог Гоголева Л.А.