

Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)

Каша молочная с маслом слив.	260,00	15,25	12,63	10,84	5,24	15,66	386,00	15,36	25,68	130,4	1,39	0	0	3,36	0,09	0,21
Бутерброд с сыром	50,00	10,61	0,03	7,62	2,77	46,32	203,00	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	1,13	0,35	7,63
Чай с лимоном с сахаром	200	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	60,00	94,94	64,28	78,96	1,49	0,05	722,4	1,71	0,06	12,5
фрукт свежий (по согласованию)	150,00	2,17	0,00	0,25	0,00	13,08	71,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40,00	1,24	0,00	0,21	0,24	6,08	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		21,09	12,66	24,38	8,31	95,92	800,00	179,4	292,4	510,8	9,76	35,45	865,9	6,48	0,52	20,35

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Салат из моркови	100,00	1,09	0,00	14,83	14,83	5,41	110,00	28,67	16,75	26,76	0,85	0	2484	6,82	0,03	21,81
Суп картофельный с горохом	300,00	5,52	0,00	4,88	5,55	17,54	184,00	83,78	70,56	121,5	2,52	0	1114	2,95	0,22	15,4
Кнели из говядины с маслом сл	110,00	15,25	12,63	10,84	5,24	15,66	182,00	15,36	25,68	130,4	1,39	0	0	3,36	0,09	0,21
Макараны отварные	200,00	10,61	0,03	7,62	2,77	46,32	248,00	62,97	194,2	274	6,2	35,4	142,7	1,13	0,35	7,63
Сок фруктовый	200,00	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	94,00	94,94	64,28	78,96	1,49	0,05	722,4	1,71	0,06	12,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	2,17	0,00	0,25	0,00	13,08	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		27,66	12,66	32,83	28,69	137,07	954,00	291,9	379,7	659,1	13,13	35,45	4463	16,24	0,77	57,55
Итого за день		48,75		47,21		232,99	1754,00									

МЕНЮ 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (затрак 7-11 лет)																
Жаркое по-домашнему	240,00	24,00	0,13	23,52	0,35	39,60	469,00	10,64	11,2	33,82	0,72	92,04	79,04	0,77	0,04	0
Огурец консервированный	50,00	0,40	22,49			0,85	5,00	283,4	43,59	372,2	1,13	197	115,2	0,8	0,11	0,92
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	60,00	4,56	0,00	0,48	0,00	29,12	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на молоке с саха 200		3,50	2,84	1,50	0,37	20,40	109,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Итого за прием		30,46	25,46	25,50	0,88	122,97	719,00	454	105	536	3,07	309	303	1,91	0,22	8,04

Комплекс 2 (обед 7-11 лет)

Борщ из капусты с картофелем и сметаной	260,00	4,25	0,00	4,31	2,37	14,56	132,00	59,54	50,67	83,38	1,34	0	897,6	1,56	0,1	14,28
---	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	---	-------	------	-----	-------

Фрикадельки из кур с маслом слив.	75,00	10,50	10,10	10,70	4,19	4,94	156,00	12,29	20,54	104,3	1,11	0	0	2,69	0,07	0,17
Рис,припущенный с овощами	150,00	3,80	0,00	5,79	8,28	38,12	221,00	74,62	25,53	54,67	1,02	0	25,5	4,18	0,04	24,02
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,20	0,00			35,80	142,00	102,3	69,45	148,2	2,19	0,4	180	0,72	0,14	12
Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,60	108,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		21,90	10,10	21,28	24,36	115,02	759,00	264	183	436	6,71	0,4	1322	13,6	0,4	59,4
Итого за день		52,36		46,78		237,99	1478,00									

Комплекс 3 (11-18 лет)

Жаркое по-домашнему	270,00	27,00	12,63	26,46	5,24	44,55	540,00	15,36	25,68	130,4	1,39	0	0	3,36	0,09	0,21
Огурцы консервированные	50,00	0,40	0,00			0,85	5,00	89,54	30,64	65,6	1,22	0	30,6	5,01	0,05	28,82
Кофейный напиток на молоке с саха	200	1,50	0,00	1,50	0,39	20,10	80,00	102,3	69,45	148,2	2,19	0,4	180	0,72	0,14	12
Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	80,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		32,50	12,63	28,44	15,81	87,12	734,00	213	134	372	5,48	0,4	211	9,38	0,3	41

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Борщ из капусты с картофелем и сметаной	310,00	5,10	0,00	5,20	2,96	17,48	157,00	74,43	63,34	104,2	1,67	0	1122	1,95	0,13	17,85
Фрикадельки из кур с маслом слив.	110,00	14,36	12,63	15,28	5,24	7,02	224,00	15,36	25,68	130,4	1,39	0	0	3,36	0,09	0,21
Рис ,припущенный с овощами	180	4,56	0,00	6,95	9,94	45,74	265,00	89,54	30,64	65,6	1,22	0	30,6	5,01	0,05	28,82
Компот из свежих плодов с сахаром и вит.С	200	0,23	0,00			35,80	142,00	102,3	69,45	148,2	2,19	0,4	180	0,72	0,14	12
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,56	0,00	0,48	0,00	29,00	60,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Фрукт по согласованию	200,00	0,80	0,00	0,80	0,24	20,80	94,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		29,58	12,63	28,71	33,58	155,96	1018,00	304	212	505	7,79	0,4	1696	18,3	0,46	73,7
Итого за день		62,08		57,15		243,08	1752,00									

МЕНЮ 3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	В1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Бутерброд с сыром или маслом сливочным	45,00	7,80	0,00	8,03	0,06	1,12	108,00	4,12	5,88	7,64	0,26	0	235,2	0,21	0,02	7,35

Колбаса(сосиска) отварная	55,00	5,24	5,51	13,62	0,00	0,40	145,00	15,51	8,7	69,33	0,78	3,54	3,04	0,21	0,07	0
Капуста тушеная	150,00	3,00	0,68	4,20	0,49	15,60	111,00	37,71	29,53	87,04	1,07	35,72	40,77	0,18	0,11	5,19
Чай со сливками и сахаром	200,00	0,20	2,84	0,10	0,14	15,10	132,00	164,6	50,1	128,9	0,91	19,6	119,6	0,44	0,07	17,74
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,56	0,00	0,48	0,00	29,12	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		21,64	9,02	26,43	0,93	29,12	632,00	228	102	320	3,71	58,9	399	1,32	0,3	30,3

Комплекс 2 (обед 7-11 лет)

Морская капуста консервированная	50,00	0,70	0,00	5,03		5,46	70,00	19,95	7,74	17,73	0,31	0	17,17	2,69	0,02	16,58
Щи с капустой и картофелем со сметаной	210,00	2,08	0,20	6,28	4,17	6,92	93,00	82,88	55,05	83,2	1,55	7,29	978,3	2,45	0,07	16,35
Печень, тушеная в соусе	150,00	20,25	3,67	13,80	3,73	8,85	239,00	10,92	32,54	93,44	0,7	41,79	1302	1,84	0,04	0,44
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	5,79	6,35	5,40	38,60	43,99	239,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб пшеничный витаминизированный	52,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,60	108,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		32,42	3,87	30,99	14,07	104,22	821,00	192	151	280	4,42	49,3	2461	7,87	0,19	45,6
Итого за день		54,06		57,42		183,28	1453,00									

Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)

Бутерброд с сыром или маслом сливочным	45,00	7,80	11,01	8,03	0,00		108,00	31,01	17,4	138,7	1,57	7,08	6,08	0,42	0,14	0
Сосиска (колбаса) отварная	110,00	10,48	0,81	27,24	0,58	0,80	290,00	45,25	35,44	104,5	1,28	42,86	48,93	0,22	0,14	6,23
Капуста тушеная	150,00	3,00	0,68	4,20	0,49	15,60	111,00	37,71	29,53	87,04	1,07	35,72	40,77	0,18	0,11	5,19
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб пшеничный витаминизированный	40,00	3,60	0,00	0,48	0,00	19,41	91,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		26,08	11,82	41,45	0,82	56,11	695,00	154	108	329	4,71	50,2	218	1,53	0,34	18,4

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Салат картофельный с сельдью	100,00	1,40	0,00	10,06	9,87	10,92	140,00	33,25	12,9	29,56	0,52	0	28,62	4,49	0,03	27,64
Щи с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,53	0,25	6,85	5,17	8,37	106,00	102,6	68,16	103	1,91	9,03	1211	3,03	0,08	20,24
Печень, тушенная в соусе	200,00	27,00	3,67	18,40	3,73	11,00	319,00	10,92	32,54	93,44	0,7	41,79	1302	1,84	0,04	0,44
Каша гречневая рассыпчатая	200,00	7,73	6,35	7,20	38,60	58,67	315,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	75,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18

Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,49	0,24	21,63	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		42,26	3,92	43,00	19,01	128,58	1035,00	225	169	311	4,99	51,1	2705	10,3	0,22	60,5
Итого за день		68,34		84,45		184,69	1730,00									

МЕНЮ 4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Омлет натуральный	105,00	10,60	12,29	17,00	8,07	2,40	207,00	18,11	28,43	134,2	1,18	0	11,48	4,87	0,07	0,8
Булочка сдобная с помадой	50,00	3,65	0,02	4,40	2,31	28,95	170,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36
Чай с лимоном и сахаром	200,00	3,44	2,84	3,50	0,37	24,41	138,10	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	30,00	2,17	0,00	0,25	0,00	13,08	60,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Овощи свежие натуральные	100,00	0,60	0,00	0,60	0,03	15,60	71,00	6,76	4,12	12,35	0,18	0	17,64	0,03	0,01	2,94
Итого за прием		24,01	15,16	22,46	11,59	90,77	644,00	270	270	547	12,2	49,5	256	7,22	0,48	18,3
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Винегрет овощной	100,00	1,40	0,00	10,01	8,87	6,80	124,00	15,45	10,62	17,2	0,34	0	1598	4,16	0,03	24,81
Суп картофельный с лапшей	250,00	3,25	0,20	2,45	4,33	21,75	123,00	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	2,38	0,1	17,21
Рыба ,тушеная с овощами	150,00	15,90	15,77	7,96	6,36	8,40	168,00	84,58	28,45	167,1	0,78	22,53	247,1	7,38	0,11	3,96
Картофельное пюре	150,00	3,04	0,03	4,96	0,13	20,70	140,00	27,87	22,11	53,24	0,62	34,69	3600	0,28	0,08	13,97
Кисель с вит.С	200,00	0,06	0,00	0,00		26,20	106,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	50,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,60	108,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		27,25	16,01	25,95	20,21	105,46	769,00	217	125	356	4,37	64,5	7141	15,2	0,35	140
Итого за день		46,96		48,43		196,72	1413,00									
Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)																
Омлет натуральный	200,00	20,19	12,29	32,38	8,07	4,57	394,00	18,11	28,43	134,2	1,18	0	11,48	4,87	0,07	0,8
Булочка сдобная с помадой	50,00	3,65	0,02	4,40	2,31	28,95	170,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36
Чай со сливками и сахаром	200,00	0,30	2,84	0,00	0,00	15,20	132,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	40,00	3,60	0,00	0,48	0,00	19,41	91,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		28,98	18,96	34,41	8,31	84,32	755,00	152	71,8	295	2,93	68,7	5402	10,2	0,26	102

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Закуска из свекольная с орехами	100	4,97	0,00	21,16	14,79	7,88	242,00	25,75	17,7	28,67	0,57	0	2663	6,93	0,04	41,36
Суп картофельный с лапшей	250,00	3,25	0,20	2,45	4,33	21,75	123,00	72,18	52,95	87,63	1,37	7,27	910,8	2,38	0,1	17,21
Рыба ,тушеная с овощами	200,00	21,30	15,77	10,61	6,36	11,20	224,00	84,58	28,45	167,1	0,78	22,53	247,1	7,38	0,11	3,96
Кисель с вит.С	200,00	0,06	0,00	0,00		26,20	106,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб ржаной	60,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	120,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		37,43	19,21	41,31	28,46	116,35	1002,00	267	155	432	5,21	77,7	9192	20,1	0,43	164
Итого за день		66,41		75,72		200,57	1757,00									

МЕНЮ 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11)																
Тефтели мясные	110,00	10,80	10,43	8,70	3,54	4,93	162,00	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	0,02	4,80	0,65	31,09	186,00	9,54	7,56	42,01	0,77	30,98	16,96	0,84	0,06	0
Напиток из ягод с сахаром и вит.С	200,00	0,84	1,88	0,00	0,00	18,84	64,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	160	0,6	0,04	12
Хлеб пшеничный витаминизированный	30,00	2,28	0,00	0,24	0,00	14,36	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ватрушка	60,00	4,62	0,00	5,28	0,24	27,18	175,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		23,79	12,33	19,02	4,46	89,60	655,00	129	85,3	246	3,78	53,7	200	4,25	0,23	15,2
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Салат из свеклы с сыром	50,00	2,48	0,00	9,51	3,04	3,16	55,86	31,8	13,85	30,28	0,58	0	740,8	1,43	0,04	25,17
Рассольник "Домашний" со сметаной	260,00	2,64	4,65	5,60	0,99	16,41	126,00	190,8	46,57	182	0,83	26,28	50,88	0,4	0,11	3,23
Плов	200,00	16,00	2,65	8,00	10,86	41,80	303,00	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,00	122,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,56	0,00	0,48	0,00	29,12	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		26,08	7,30	23,59	15,13	121,49	795,00	308	120	315	3,56	93,4	998	7,79	0,24	42,2
Итого за день		49,87		42,61		211,09	1450,00									
Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)																
Тефтели мясные	200,00	18,00	13,03	14,50	4,42	8,22	270,00	52,16	25,24	139,8	1,61	28,43	5,2	3,12	0,11	0,34
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	0,03	4,80	0,78	31,09	186,00	11,45	9,07	50,41	0,92	37,17	20,35	1,01	0,07	0

Напиток из ягод с сахаром и вит.С	200,00	0,84	1,88	0,00	0,00	18,84	64,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	160	0,6	0,04	12
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	30,00	2,28	0,00	0,24	0,00	14,36	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ватрушка	60,00	4,62	0,00	5,28	0,24	27,18	175,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		30,99	13,06	24,82	5,44	92,89	763,00	141	89,9	276	4,39	65,8	189	5,02	0,26	12,5
Комплекс 4 (обед 11-18 лет)																
Салат "Рыжик"	70,00	4,12	0,00	14,00	5,07	3,33	159,00	53,01	23,09	50,46	0,96	0	1235	2,38	0,07	41,94
Рассольник "Домашний" со сметаной	260,00	2,64	4,65	5,60	0,99	16,41	126,00	190,8	46,57	182	0,83	26,28	50,88	0,4	0,11	3,23
Плов	250,00	20,00	2,65	10,00	10,86	52,28	378,00	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,00	122,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб ржаной	60,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	120,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
фрукт свежий (по согласованию)	150,00	0,84	0,00	0,00	0,00	18,84	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		33,58	8,47	30,08	17,40	143,49	864,56	377	141	381	4,16	100	1505	8,84	0,29	59,8
Итого за день		62,57		54,90		236,78	1742,00									

МЕНЮ 6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Сосиска запеченная в тесте	100,00	11,80	9,33	9,20	5,37	33,72	205,70	27,18	18,98	106,3	0,8	20,8	16,4	3,61	0,05	0,25
Суп молочный с лапшей	200,00	4,65	6,83	0,99	16,87	153,10	190,84	190,8	46,57	182	0,83	26,28	50,88	0,11	3,23	13,97
Какао с молоком	200	3,80	2,84	4,00	0,37	32,67	154,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
фрукт свежий (по согласованию)	150,00	0,84	0,00	0,00	0,00	18,84	74,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		23,25	9,36	18,80	5,79	93,19	609,00	135	99	246	3,12	55,7	3791	4,84	0,21	28,3
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Суп овощной со сметаной	260,00	2,53	0,91	6,35	0,21	12,57	117,00	99,76	51,76	96,75	1,25	17,98	1308	0,68	0,08	17,72
Колбаски "Витаминные"	110,00	17,59	13,44	21,42	0,00	3,45	276,00	31,3	20,16	153,2	1,53	26,67	0	0,41	0,07	0,88
Рис припущенный	150	5,25	0,02	4,80	2,52	31,10	186,00	45,28	53,88	114,2	1,12	26,55	605,7	1,58	0,07	6,53
Компот из кураги с сахаром и вит.С	200	1,04	0,00	0,00	0,00	31,61	137,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный																
витаминизированный	50,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	108,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		26,38	23,37	35,56	3,31	132,51	861,00	207	145	419	5,5	71,2	2734	3,78	0,27	111

Итого за день		53,26		51,85		193,54	1433,00										
Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)																	
Сосиска ,запеченная в тесте	100	11,80	22,44	9,20	0,00	33,72	267,00	31,3	20,16	153,2	1,53	26,67	0	0,41		0,07	0,88
Каша пшенная с маслом сливочным	210,00	7,70	0,03	9,20	3,02	33,72	292,00	54,34	64,65	137	1,35	31,86	726,8	1,9		0,08	7,83
Кофейный напиток с молоком	200	1,50	2,84	1,50	0,14	20,40	109,00	164,6	50,1	128,9	0,91	19,6	119,6	0,44		0,07	17,74
Хлеб пшеничная витаминизированный	30	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	60,67	0	0	0	0	0	0	0		0	0
Итого за прием		24,60	22,47	13,63	22,98	114,24	736,00	96,7	87,8	293	3,45	58,5	1511	3,07		0,16	88,7
Комплекс 4 (обед 11-18 лет)																	
Салат из разных овощей	75,00	1,12	8,87	11,39	2,54	5,90	134,00	15,45	10,62	17,2	0,34	0	1598	0,03		24,81	13,08
Суп овощной со сметаной	260,00	2,53	1,13	6,35	0,26	12,57	117,00	123,5	64,08	119,8	1,55	22,26	1620	0,85		0,1	21,94
Колбаски "Витаминные"	110,00	17,59	13,44	21,42	0,00	3,45	276,00	31,3	20,16	153,2	1,53	26,67	0	0,41		0,07	0,88
Рис припущенный	150	5,25	0,02	4,80	2,52	31,10	186,00	45,28	53,88	114,2	1,12	26,55	605,7	1,58		0,07	6,53
Компот из кураги с сахаром и вит.С	200	1,04	0,00	0,00	0,00	31,61	137,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76		0,01	80
Хлеб ржаной	60,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	120,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28		0,03	0
Итого за прием		29,88	23,59	49,84	3,86	138,00	1027,00	240	168	465	6,03	80,8	3166	4,26		0,3	117
Итого за день		54,48		71,82		252,24	1763,00										

МЕНЮ 7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Запеканка творожная со сгущенным м	110,00	8,24	32,63	9,36	36,21	20,48	198,00	186,5	24,35	154	1,06	45,08	33,32	0,69	0,08	0,14
Булочка "Домашняя"	50,00	3,75	2,85	6,60	0,44	30,45	197,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45
Компот из сухофруктов с сахаром и вит.С	200,00	0,60	0,00	0,00	0,00	31,61	129,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		16,19	11,10	15,96	5,96	104,15	592,00	526	141	467	6,72	143	303	0,27	30,32	117
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Салат "Бурячок"	50,00	0,53	0,00	7,54	8,90	2,89	82,00	17,2	10,05	16,06	0,51	0	1490	4,09	0,02	13,08
Суп картофельный с клецками	200,00	0,60	0,20	0,48	4,20	21,62	129,00	82,02	51,23	77,51	1,22	7,27	918,8	2,41	0,07	19,39

Голень или бедро ротварной	100,00	21,67	8,94	13,30	5,87	0,00	207,00	13,17	20,67	97,57	0,86	0	8,35	3,54	0,05	0,58
Макаронные изделия отварные	150,00	5,25	0,02	4,80	0,65	31,09	186,00	9,54	7,56	42,01	0,77	30,98	16,96	0,84	0,06	0
Компот из свежих ягод с вит.с	200	0,20	1,88	0,00	0,00	35,80	142,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	160	0,6	0,04	12
Хлеб пшеничный витаминизированный	50,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,60	108,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		33,50	11,05	30,97	21,52	108,28	841,00	236	297	499	9,3	36,8	2697	11,9	0,5	51,4
Итого за день		49,69		46,93		212,43	1433,00									

Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)

Запеканка творожная со сгущенным м	220,00	8,24	16,48	9,36	18,72	40,96	396,00	186,5	24,35	154	1,06	45,08	33,32	0,69	0,08	0,14
Булочка "Домашняя"	50,00	3,75	2,85	6,60	0,44	30,45	197,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,10	58,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		24,60	13,08	25,90	10,35	108,13	719,00	151	273	476	8,81	35,4	314	6,43	0,48	20,4

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Салат "Бурячок"	80,00	0,85	0,00	12,06	8,90	4,62	131,00	17,2	10,05	16,06	0,51	0	1490	4,09	0,02	13,08
Суп картофельный с клецками	250,00	2,25	0,20	4,85	4,20	16,00	116,00	82,02	51,23	77,51	1,22	7,27	918,8	2,41	0,07	19,39
Голень или бедро ротварной	190,00	34,80	8,94	24,40	5,87	0,00	402,00	13,17	20,67	97,57	0,86	0	8,35	3,54	0,05	0,58
Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	0,02	5,76	0,65	37,05	223,00	9,54	7,56	42,01	0,77	30,98	16,96	0,84	0,06	0
Компот из свежих ягод с вит.с	200	0,20	1,88	0,00	0,00	35,80	142,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	160	0,6	0,04	12
Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		48,80	13,33	47,55	30,38	110,49	1046,00	281	354	598	11,2	44,4	3935	16,2	0,6	66,2
Итого за день		72,8		73,45		208,62	1765,00									

МЕНЮ 8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Тефтели рыбные	100,00	9,75	10,43	6,60	3,54	11,40	147,00	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28
Картофельное пюре	150,00	3,04	0,03	4,96	0,13	20,70	140,00	27,87	22,11	53,24	0,62	34,69	3600	0,28	0,08	13,97
Кисель "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	64,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Пирожки печеные с фрукт овыми начинками	60,00	3,60	2,85	1,36	0,44	30,80	150,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45

Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		20,00	13,37	13,41	12,70	100,59	581,00	290	113	350	4,76	114	200	7,88	0,26	31,4
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Салат "Здоровье"	50,00	0,62	0,00	5,00	5,92	4,60	66,00	19,95	7,74	17,73	0,31	0	17,17	2,69	0,02	16,58
Суп-пюре из картофеля с гренками	260,00	5,20	0,91	5,15	0,36	29,00	183,00	93	55,88	110,5	1,39	17,98	536,8	0,67	0,11	15,59
Бифштекс "Школьный"	55,00	22,76	1,83	12,04	2,53	6,40	225,00	12,98	2,96	6,29	0,18	0	257	1,21	0	0,44
Каша перловая рассыпчатая	100,00	2,25	0,02	5,70	2,31	13,80	116,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,94	0,29	6,36
Сок фруктовый	200,00	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	94,00	94,94	64,28	78,96	1,49	0,05	722,4	1,71	0,06	12,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	4,56	0,00	0,48	0,00	29,92	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		36,69	2,76	28,67	29,92	112,73	855,00	224	149,4	279,1	4,99	49	1957	7,73	0,3	41,76
Итого за день		56,69		42,08		213,32	1436,00									

Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)

Тефтели рыбные	200,00	13,00	10,43	8,80	3,54	15,20	196,00	41,73	20,19	111,9	1,29	22,74	4,16	2,5	0,09	0,28
Картофельное пюре	200,00	4,05	0,03	6,61	0,13	27,60	187,00	27,87	22,11	53,24	0,62	34,69	3600	0,28	0,08	13,97
Кисель "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	64,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Пирожки печеные с фрукт овыми начинками	75,00	4,50	2,85	1,70	0,44	37,63	188,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45
Хлеб пшеничный витаминизированный	30,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		25,15	13,37	17,59	12,70	118,12	687,00	290	113	350	4,76	114	200	7,88	0,26	31,4

Комплекс 4 (обед 11-18 лет)

Салат "Здоровье"	100,00	1,24	0,00	10,00	5,92	9,20	132,00	19,95	7,74	17,73	0,31	0	17,17	2,69	0,02	16,58
Суп-пюре из картофеля с гренками	310,00	5,20	0,91	5,15	0,36	29,00	340,00	93	55,88	110,5	1,39	17,98	536,8	0,67	0,11	15,59
Бифштекс "Школьный"	100,00	41,38	1,83	21,89	2,53	11,65	409,00	12,98	2,96	6,29	0,18	0	257	1,21	0	0,44
Рагу овощное	200,00	3,00	0,68	7,60	0,49	18,40	154,00	37,71	29,53	87,04	1,07	35,72	40,77	0,18	0,11	5,19
Компот из плодов с вит.с	200	0,20	1,88	0,00	0,00	28,20	113,00	65,12	45,24	52,2	0,87	0	160	0,6	0,04	12
Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		54,62	2,76	45,12	29,92	118,07	1071,00	224	149,4	279,1	4,99	49	1957	7,73	0,3	41,76
Итого за день		79,77		62,71		236,19	1758,00									

МЕНЮ 9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	В1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Курица отварная	100,00	29,99	8,94	26,80	5,87	5,81	387,00	13,17	20,67	97,57	0,86	0	8,35	3,54	0,05	0,58
Рагу овощное	150,00	2,25	0,68	5,70	0,49	13,80	116,00	37,71	29,53	87,04	1,07	35,72	40,77	0,18	0,11	5,19
Напиток из ягод с сахаромс вит.С	200,00	0,84	0,00	0,00	0,00	14,56	64,00	71,69	47,41	57,94	1,18	0,24	162,4	0,61	0,04	12,18
Хлеб ржаной	30,00	5,40	0,00	0,72	0,24	32,43	53,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		38,48	3,20	32,50	4,42	77,17	620,00	185,4	232,3	361,5	7,46	57,16	547,9	2,99	0,4	27,96
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Салат из свежих овощей с маслом растительным	50,00	0,41	0,00	2,21	5,92	1,70	76,00	19,95	7,74	17,73	0,31	0	17,17	2,69	0,02	16,58
Щи из капусты с картофелем и смет	260,00	2,53	0,20	6,85	4,02	8,57	106,00	75,68	52,62	79,36	1,23	12,12	1143	2,47	0,06	11,76
Гуляш в соусе	100,00	12,40	2,77	6,00	5,52	10,12	120,00	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	3,33	0,01	0,22
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,55	6,35	7,05	38,60	42,60	266,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
Кисель с вит.С	200,00	0,00	0,00	0,00		27,00	108,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб пшеничный витаминизированный	60,00	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	136,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		27,49	4,86	22,65	18,22	111,61	599,20	216	170	298	4,33	38,7	1934	11	0,23	47,1
Итого за день		65,97		55,15		188,78	1432,00									
Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)																
Курица отварная с маслом слив.	105,00	28,99	8,94	26,80	5,87	5,81	405,00	13,17	20,67	97,57	0,86	0	8,35	3,54	0,05	0,58
Рагу овощное	150,00	2,25	0,68	5,70	0,49	13,80	116,00	37,71	29,53	87,04	1,07	35,72	40,77	0,18	0,11	5,19
Кофейный напиток с молоком	200	1,50	2,84	1,50	0,14	20,40	109,00	164,6	50,1	128,9	0,91	19,6	119,6	0,44	0,07	17,74
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,60	0,00	0,24	0,00	21,62	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		37,11	5,87	34,58	5,21	68,75	791,00	196	256	402	8,16	69,7	328	3,13	0,44	19,8
Комплекс 4 (обед 11-18 лет)																
Салат из свежих овощей с маслом растительным	50,00	0,41	0,00	2,21	5,92	1,70	76,00	19,95	7,74	17,73	0,31	0	17,17	2,69	0,02	16,58
Щи из капусты с картофелем и смет	260,00	2,53	0,20	6,85	4,02	8,57	106,00	75,68	52,62	79,36	1,23	12,12	1143	2,47	0,06	11,76
Гуляш в соусе	200,00	24,80	2,77	12,00	5,52	20,24	240,00	3,6	2,75	7,29	0,12	0	7,27	3,33	0,01	0,22

Каша гречневая рассыпчатая	200,00	11,40	6,35	9,40	38,60	56,80	353,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
Кисель с вит.С	200,00	0,00	0,00	0,00		27,00	108,00	11,09	2,96	2,96	0,57	0	784	0,76	0,01	80
Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		42,74	4,86	29,01	18,22	135,93	963,00	216	170	298	4,33	38,7	1934	11	0,23	47,1
Итого за день		79,85		63,59		204,68	1754,00									

МЕНЮ 10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A	B	ТЭ	B1	C
Комплекс 1 (завтрак 7-11 лет)																
Плов	200,00	21,74	2,65	20,10	10,86	4,36	290,00	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59
Манник	50,00	3,90	2,85	4,02	0,44	37,63	119,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200,00	2,36	2,84	1,60	0,37	27,52	134,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Хлеб ржаной	40,00	3,60	0,00	0,48	0,24	21,62	80,00	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,8	0,28	0,03	0
Итого за прием		32,20	6,21	26,20	5,00	70,42	623,00	192	76,8	246	3,54	83	145	3,96	0,2	7,57
Комплекс 2 (обед 7-11 лет)																
Суп-лапша "Домашняя" с курой	275,00	7,50	0,20	7,70	4,35	21,42	185,00	68,23	53,44	94,69	1,36	7,27	914,6	2,43	0,1	14,63
Котлета из говядины	75,00	10,80	17,95	8,70	0,00	9,93	162,00	25,04	16,13	122,6	1,22	21,33	0	0,32	0,05	0,7
Горох отварной	150,00	14,10	6,35	6,90	38,60	33,45	255,00	52,48	161,8	228,3	5,16	29,5	118,9	0,29	6,36	
Сок фруктовый	200,00	0,98	0,00	0,05	0,06	27,45	94,00	94,94	64,28	78,96	1,49	0,05	722,4	1,71	0,06	12,5
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,17	0,00	0,25	0,00	13,08	60,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием		37,00	18,18	23,78	10,70	107,62	632,00	206	158	370	5,54	63,5	5102	6,94	0,33	54,7
Итого за день		69,2		49,98		178,08	1452,00									
Комплекс 3 (завтрак 11-18 лет)																
Плов	200,00	21,74	2,65	20,10	10,86	4,36	290,00	7,69	4,35	17,2	0,3	66,91	43,09	5,07	0,02	1,59
Манник	50,00	3,90	2,85	4,02	0,44	37,63	119,00	146,6	50,59	165,1	0,92	78,68	102,1	0,47	0,08	4,45
Овощи свежие натуральные	50,00	0,40	0,00	0,55	8,90	1,65	9,00	17,2	10,05	16,06	0,51	0	1490	4,09	0,02	13,08
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,60	0,00	0,48	0,00	21,62	68,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с молоком и сахаром	200,00	2,00	2,84	1,60	0,00	17,35	92,00	159,6	50,56	129,6	1,22	20	108,5	0,34	0,06	7,12
Итого за прием		37,71	22,47	32,78	1,02	91,32	722,00	121	84,8	289	4,3	64,1	184	2,31	0,21	13,1

