

Утверждаю:

Директор МБОУ «Кулюшевская СОШ»

 Г.Р.Дулесова

01 ноября 2021 г.



Примерное 12-дневное меню  
для организации питания детей 7-11 лет, 12-18 лет  
с дневным пребыванием детей в учреждении  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулюшевская средняя общеобразовательная школа»

Разработано технологом  
УНО Администрации  
МО «Каракулинский район»  
Зуевой Л.А.

## МЕНЮ

День: Первый.  
 Сезон: Осенне-зимний.  
 Возрастная категория: 7-10лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,85</b>								
164	54	Суп молочный с крупой	250	6,00	5,00	6,40	0,15	20,60	165,00	19,5	28,7	171	0,3	0,05	0,07	0,07	1,6
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>680</b>	<b>18,34</b>	<b>13,00</b>	<b>15,22</b>	<b>1,47</b>	<b>80,28</b>	<b>537,00</b>	<b>198</b>	<b>85,7</b>	<b>405</b>	<b>6,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>	<b>17,9</b>
<b>Обед</b>									<b>31,73</b>								
76	16	Винегрет овощной Щи из свежей капусты с	60	0,78	0,00	6,48	6,48	4,08	78,00	13,8	10,8	24	0,48	0	2,7	0,02	4,97
142	43	картофелем и мясом	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,2	17,8	38	6,4	0	1,9	0,04	14,7
410	89	Фрикадельки из кур	90	12,00	10,86	10,50	0,11	6,40	168,00	35	13,5	84,4	1,01	0,06	0,45	0,04	0,68
258	60	Каша пшенная вязкая	150	6,54	2,28	9,6	1,23	27,83	224	103	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1
512	107	Компот из изюма	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>765,00</b>	<b>25,52</b>	<b>13,14</b>	<b>31,56</b>	<b>12,80</b>	<b>90,23</b>	<b>745,75</b>	<b>208</b>	<b>108</b>	<b>389</b>	<b>11,5</b>	<b>0,12</b>	<b>6,04</b>	<b>0,33</b>	<b>22,3</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,86</b>	<b>26,14</b>	<b>46,78</b>	<b>14,27</b>	<b>170,51</b>	<b>1282,8</b>	<b>406</b>	<b>194</b>	<b>794</b>	<b>17,5</b>	<b>0,29</b>	<b>6,61</b>	<b>0,56</b>	<b>40,2</b>

## МЕНЮ

День: Первый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>21,51</b>								
164	54	Суп молочный с крупой	250	6,00	5,00	6,40	0,15	20,60	165,00	19,5	28,7	171	0,3	0,05	0,07	0,07	1,6
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
300	124	Яйцо вареное	40	5,10	5,10	4,60	0,00	0,3	63,00	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
108	122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,00	0,48	0,48	59,00	142,00	12	8	39	0,66	0	0,66	0,06	0
<b>Итого за прием</b>			<b>700</b>	<b>19,86</b>	<b>13,00</b>	<b>15,38</b>	<b>1,63</b>	<b>119,60</b>	<b>585,00</b>	<b>202</b>	<b>82,2</b>	<b>414</b>	<b>6,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,23</b>	<b>0,25</b>	<b>17,9</b>
<b>Обед</b>									<b>34,56</b>								
76	16	Винегрет овощной Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	100	1,03	0,00	10,80	10,80	6,80	130,00	23	18	40	0,8	0	4,6	0,04	8,4
142	43	Фрикадельки из кур	250	1,70	0,00	4,90	4,90	7,70	83,00	34	22,2	47,5	8	0	2,4	0,05	18,4
410	89	Каша пшенная вязкая	180	7,85	2,74	11,52	1,48	33,39	269	124	49	189	1,35	0,07	0,18	0,16	1,26
512	107	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб ржаной	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>910</b>	<b>31,86</b>	<b>16,31</b>	<b>41,32</b>	<b>18,12</b>	<b>109,17</b>	<b>940</b>	<b>257</b>	<b>139</b>	<b>483</b>	<b>14,3</b>	<b>0,14</b>	<b>7,78</b>	<b>0,42</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>51,72</b>	<b>29,31</b>	<b>56,70</b>	<b>19,75</b>	<b>228,77</b>	<b>1525</b>	<b>459</b>	<b>222</b>	<b>896</b>	<b>20,4</b>	<b>0,31</b>	<b>9,01</b>	<b>0,67</b>	<b>46,9</b>

## МЕНЮ

День: Второй.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>24,56</b>								
250	62	Каша манная вязкая	200	7,70	3,20	11,8	0,44	35,50	279	14	23	136	0,56	0,08	0,7	0,08	1,4
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
321	117	Сырники из творога запеченные	60	9,60	8,76	7,35	0,08	12,36	154,00	90	12,6	123	0,4	0,04	0,34	0,04	0,16
108	122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	49,20	118,00	10	7	32,5	0,55	0	0,55	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>610</b>	<b>21,20</b>	<b>11,96</b>	<b>19,55</b>	<b>0,84</b>	<b>112,06</b>	<b>668,00</b>	<b>125</b>	<b>31</b>	<b>295</b>	<b>1,81</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>									<b>34,08</b>								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	1,30	11,40	10,30	9,80	154,00	18	18	66	0,9	0,03	4,6	0,08	10,2
147	45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	11,96	2,80	2,85	18,80	111,00	15	24	63	0,9	0	1,4	0,1	8,2
381	77	Шницель натуральный	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0
423	92	Капуста тушеная	180	6,66	0,00	6,48	0,54	7,02	113,00	110	43	99	1,8	0,05	1,26	0,07	31
512	107	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,7	88,00	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>			<b>920</b>	<b>36,90</b>	<b>28,66</b>	<b>39,10</b>	<b>14,91</b>	<b>106,40</b>	<b>927,00</b>	<b>218</b>	<b>149</b>	<b>528</b>	<b>9,64</b>	<b>0,12</b>	<b>8,46</b>	<b>0,47</b>	<b>50,2</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>58,10</b>	<b>40,62</b>	<b>58,65</b>	<b>15,75</b>	<b>218,46</b>	<b>1595</b>	<b>343</b>	<b>180</b>	<b>823</b>	<b>11,5</b>	<b>0,24</b>	<b>10,05</b>	<b>0,60</b>	<b>51,6</b>

## МЕНЮ

День: Второй.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>24,56</b>								
250	62	Каша манная вязкая	200	7,70	3,20	11,8	0,44	35,50	279	14	23	136	0,56	0,08	0,7	0,08	1,4
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
321	117	Сырники из творога запеченные	60	9,60	8,76	7,35	0,08	12,36	154,00	90	12,6	123	0,4	0,04	0,34	0,04	0,16
108	122	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	49,20	118,00	10	7	32,5	0,55	0	0,55	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>610</b>	<b>21,20</b>	<b>11,96</b>	<b>19,55</b>	<b>0,84</b>	<b>112,06</b>	<b>668,00</b>	<b>125</b>	<b>31</b>	<b>295</b>	<b>1,81</b>	<b>0,12</b>	<b>1,59</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>									<b>34,08</b>								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	1,30	11,40	10,30	9,80	154,00	18	18	66	0,9	0,03	4,6	0,08	10,2
147	45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	11,96	2,80	2,85	18,80	111,00	15	24	63	0,9	0	1,4	0,1	8,2
381	77	Шницель натуральный	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0
423	92	Капуста тушеная	180	6,66	0,00	6,48	0,54	7,02	113,00	110	43	99	1,8	0,05	1,26	0,07	31
512	107	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,7	88,00	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>			<b>920</b>	<b>36,90</b>	<b>28,66</b>	<b>39,10</b>	<b>14,91</b>	<b>106,40</b>	<b>927,00</b>	<b>218</b>	<b>149</b>	<b>528</b>	<b>9,64</b>	<b>0,12</b>	<b>8,46</b>	<b>0,47</b>	<b>50,2</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>58,10</b>	<b>40,62</b>	<b>58,65</b>	<b>15,75</b>	<b>218,46</b>	<b>1595</b>	<b>343</b>	<b>180</b>	<b>823</b>	<b>11,5</b>	<b>0,24</b>	<b>10,05</b>	<b>0,60</b>	<b>51,6</b>

## МЕНЮ

День: Третий.  
 Сезон: Осенне-зимний.  
 Возрастная категория: 7-10 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,76</b>								
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
<b>Итого за прием</b>			<b>575</b>	<b>17,77</b>	<b>10,39</b>	<b>26,91</b>	<b>2,51</b>	<b>73,85</b>	<b>534,75</b>	<b>273</b>	<b>124</b>	<b>368</b>	<b>7,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,14</b>	<b>7,16</b>	<b>17,43</b>
<b>Обед</b>									<b>31,73</b>								
25	18	Салат из сырых овощей	60	0,66	0,00	3,70	3,70	2,20	39,00	15,6	11,4	20,4	0,36	0	1,7	0,02	8
144	44	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	0,00	3,40	0,26	12,10	86,00	15,2	20,4	52,6	0,7	0,02	0,16	0,15	6,9
343	96	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
429	91	Картофельное пюре	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	138,00	39	29	86	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1
493	102	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0,00	4,24
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>835</b>	<b>24,27</b>	<b>9,90</b>	<b>18,94</b>	<b>10,93</b>	<b>89,03</b>	<b>745,75</b>	<b>138</b>	<b>118</b>	<b>416</b>	<b>8,22</b>	<b>0,09</b>	<b>6,79</b>	<b>0,53</b>	<b>29,16</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,04</b>	<b>20,29</b>	<b>45,85</b>	<b>13,44</b>	<b>162,88</b>	<b>1280,5</b>	<b>411</b>	<b>242</b>	<b>783</b>	<b>15,28</b>	<b>0,17</b>	<b>7,93</b>	<b>7,69</b>	<b>46,59</b>

## МЕНЮ

День: Третий.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,65</b>								
248	74	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,9	1,6	32,60	183	136	112	237	3,44	0,08	0,50	0,19	1,36
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
<b>Итого за прием:</b>			<b>640</b>	<b>21,20</b>	<b>11,16</b>	<b>27,05</b>	<b>2,62</b>	<b>89,38</b>	<b>616,00</b>	<b>310</b>	<b>160</b>	<b>441</b>	<b>8,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,99</b>	<b>7,22</b>	<b>17,66</b>
<b>Обед</b>									<b>32,381</b>								
25	18	Салат из сырых овощей	100	1,10	0,00	6,10	6,10	3,70	65,00	26	19	34	0,6	0	2,9	0,04	13,5
144	44	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	0,00	4,25	0,32	15,12	108,00	19	25,5	65,7	0,9	0,03	0,2	0,19	8,6
343	96	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,30	12,20	5,14	6,70	6,3	143,00	35	39	203	0,8	0,01	4,2	0,09	4,7
429	91	Картофельное пюре	200	4,20	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8
493	102	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0,00	4,24
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
543	156	Пирожки с яблоками	60	3,58	0,60	3,78	0,48	28,02	160,00	10,5	6,88	32,3	0,87	0,03	0,94	0,04	1,76
<b>Итого за прием:</b>			<b>1015</b>	<b>30,02</b>	<b>13,60</b>	<b>29,33</b>	<b>15,46</b>	<b>100,80</b>	<b>880,75</b>	<b>175</b>	<b>151</b>	<b>528</b>	<b>9,21</b>	<b>0,13</b>	<b>9,28</b>	<b>0,66</b>	<b>39,36</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>51,22</b>	<b>24,76</b>	<b>56,38</b>	<b>18,08</b>	<b>190,18</b>	<b>1496,8</b>	<b>485</b>	<b>310</b>	<b>969</b>	<b>17,54</b>	<b>0,23</b>	<b>10,27</b>	<b>7,88</b>	<b>57,02</b>

## МЕНЮ

День: Четвертый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>20,20</b>								
255	64	Каша ячневая	150	4,80	1,99	8,55	0,37	26,84	203	125	28	188	0,67	0,06	0,57	0,07	1
495	101	Чай с молоком	200	1,50	1,50	1,30	0,00	15,90	81,00	127	15	93	0,4	0,01	0	0,04	1,3
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
<b>Итого за прием</b>			<b>485</b>	<b>12,4</b>	<b>3,5</b>	<b>20,2</b>	<b>9,2</b>	<b>61,0</b>	<b>474,8</b>	<b>382,2</b>	<b>61,5</b>	<b>394,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>
<b>Обед</b>									<b>33,90</b>								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	0,00	6,06	6,06	5,10	79,00	22,2	12,6	24,6	0,84	0	2,7	0	3,3
128	40	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	0,22	4,46	0,18	9,90	86,00	87	40,8	87	1,38	21,4	254	0,07	7,65
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,00	0,7	0,7	29,03	145	5,7	8,1	35,7	0,78	0,00	0,79	0,06	0,01
512	107	Компот из кураги	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	35,00	7	9,4	31,6	0,78	0	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>905</b>	<b>30,19</b>	<b>16,52</b>	<b>30,67</b>	<b>8,14</b>	<b>98,76</b>	<b>796,75</b>	<b>203,7</b>	<b>122</b>	<b>415</b>	<b>7,81</b>	<b>21,43</b>	<b>259,53</b>	<b>0,32</b>	<b>115</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,54</b>	<b>20,06</b>	<b>50,85</b>	<b>17,34</b>	<b>159,78</b>	<b>1271,5</b>	<b>585,9</b>	<b>183</b>	<b>809</b>	<b>9,28</b>	<b>21,56</b>	<b>260,48</b>	<b>0,46</b>	<b>118</b>



## МЕНЮ

День: Четвертый  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>21,25</b>								
255	64	Каша ячневая	200	6,40	2,66	11,4	0,50	35,78	271	167	37	251	0,90	0,08	0,76	0,10	1,4
495	101	Чай с молоком	200	1,50	1,50	1,30	0,00	15,90	81,00	127	15	93	0,4	0,01	0	0,04	1,3
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,07	75,00	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>550</b>	<b>15,09</b>	<b>4,21</b>	<b>22,77</b>	<b>0,82</b>	<b>77,33</b>	<b>578,00</b>	<b>427</b>	<b>78,5</b>	<b>471</b>	<b>2,11</b>	<b>59,09</b>	<b>66,06</b>	<b>0,18</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>									<b>34,48</b>								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	0,00	10,10	10,10	8,50	131,00	37	21	41	1,4	0	4,5	0,02	5,5
128	40	Борщ с капустой и картофелем	250	2,05	0,28	5,58	0,22	12,44	107,00	109	51	109	1,72	26,76	317	0,09	9,56
367	78	Гуляш из говядины	120	20,60	19,60	22,00	0,10	4,20	297,00	19	30	215	3,2	0,04	0,7	0,07	1,3
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193	7,6	10,8	47,6	1,04	0,00	1,06	0,08	0,02
512	107	Компот из кураги	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>935</b>	<b>36,49</b>	<b>19,88</b>	<b>39,64</b>	<b>12,38</b>	<b>109,60</b>	<b>937,75</b>	<b>202</b>	<b>135</b>	<b>498</b>	<b>9,8</b>	<b>26,8</b>	<b>323,82</b>	<b>0,36</b>	<b>16,4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51,58</b>	<b>24,09</b>	<b>62,41</b>	<b>13,20</b>	<b>186,93</b>	<b>1515,75</b>	<b>629</b>	<b>214</b>	<b>969</b>	<b>11,91</b>	<b>85,89</b>	<b>389,88</b>	<b>0,54</b>	<b>19,7</b>	

## МЕНЮ

День: Пятый  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>24,23</b>								
258	60	Каша пшенная вязкая	155	6,54	2,28	9,6	1,23	27,83	224	103	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1
300	124	Яйцо варенное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63,00	22,00	5,0	77,0	1	0,1	0,2	0,03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (порциями)	15	3,84	3,84	3,92	0,00	0,00	51,00	135	7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0	0,1
108	122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,70	0,70	14,76	70,50	6	4,2	19,6	0,34	0	0,34	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>500</b>	<b>21,36</b>	<b>14,72</b>	<b>27,62</b>	<b>1,93</b>	<b>60,09</b>	<b>569,50</b>	<b>340</b>	<b>67</b>	<b>423</b>	<b>3,54</b>	<b>0,29</b>	<b>1,01</b>	<b>0,23</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>									<b>32,11</b>								
19	3	Салат из свежей капусты	60	0,54	0,0	3,0	3,0	2,4	36,00	10,0	9	18,8	0,42	0	1,56	0,03	8,46
154	46	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,6	90	40,8	15	54	0,56	0	1,9	0,04	7,9
406	86	Плов из отварной птицы	210	16,00	12,70	15,90	11,50	37,90	359	33	31	133	1,3	0,01	5,4	0,03	1,3
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>870</b>	<b>22,47</b>	<b>12,70</b>	<b>24,46</b>	<b>20,06</b>	<b>112,45</b>	<b>754,50</b>	<b>130</b>	<b>86,6</b>	<b>283</b>	<b>6,98</b>	<b>0,02</b>	<b>9,79</b>	<b>0,24</b>	<b>45,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,83</b>	<b>27,4</b>	<b>52,08</b>	<b>21,99</b>	<b>172,54</b>	<b>1324</b>	<b>470</b>	<b>154</b>	<b>706</b>	<b>10,5</b>	<b>0,31</b>	<b>10,8</b>	<b>0,47</b>	<b>50,2</b>

## МЕНЮ

День: Пятый  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>25,18</b>								
258	60	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	3,04	12,8	1,64	37,10	299	138	55	210	1,5	0,08	0,2	0,18	1,4
300	124	Яйцо варенное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63,00	22,00	5,0	77,0	1	0,1	0,2	0,03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>560</b>	<b>25,58</b>	<b>13,72</b>	<b>31,74</b>	<b>1,96</b>	<b>74,28</b>	<b>685,00</b>	<b>422</b>	<b>90,8</b>	<b>516</b>	<b>4,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>0,28</b>	<b>4,64</b>
<b>Обед</b>									<b>31,68</b>								
19	3	Салат из свежей капусты	100	0,9	0,0	5,0	5,0	4,0	60,0	17,0	16	32	0,7	0	2,6	0,04	14,1
154	46	Суп крестьянский с крупой	250	2,10	0,00	5,10	5,10	14,5	113	51	19	67	0,7	0	2,4	0,05	9,9
406	86	Плов из отварной птицы	230	17,50	13,90	17,40	12,50	41,50	393	36	40	146	1,4	0,01	5,9	0,03	1,4
157	111	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>995</b>	<b>25,74</b>	<b>13,90</b>	<b>29,16</b>	<b>24,26</b>	<b>125,56</b>	<b>861,75</b>	<b>155</b>	<b>114</b>	<b>346</b>	<b>8,08</b>	<b>0,02</b>	<b>12,04</b>	<b>0,28</b>	<b>53,6</b>
<b>Итого:</b>				<b>51,32</b>	<b>27,62</b>	<b>60,90</b>	<b>26,22</b>	<b>199,84</b>	<b>1546,8</b>	<b>577</b>	<b>204</b>	<b>862</b>	<b>12,4</b>	<b>0,26</b>	<b>12,79</b>	<b>0,56</b>	<b>58,2</b>

## МЕНЮ

День: Шестой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>20,68</b>								
		Запеканка рисовая с															
316	127	творогом	150	8,60	5,70	8,40	0,20	37,70	261,00	53	25	133	0,8	0,1	0,4	0,05	0,1
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,27	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>540</b>	<b>12,34</b>	<b>5,70</b>	<b>9,32</b>	<b>1,12</b>	<b>87,08</b>	<b>486,00</b>	<b>96,1</b>	<b>51</b>	<b>182,8</b>	<b>5,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>0,14</b>	<b>15,10</b>
<b>Обед</b>									<b>35,09</b>								
119	26	Икра морковная	60	1,44	0,00	4,26	4,26	6,24	69,00	26,4	18	34,8	1,02	0	2,28	0,01	4,74
132	41	Рассольник домашний	200	1,66	0,00	4,16	4,16	10,24	85,00	21	22,2	51,8	0,8	0	1,9	0,07	10
381	77	Биточки мясные	90	16,00	13,86	15,75	0,27	12,87	258,00	35	23,6	166,5	2,52	0,03	0,45	0,08	0
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
512	107	Компот из плодов сушеных (изюма)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>950</b>	<b>30,82</b>	<b>16,15</b>	<b>34,95</b>	<b>11,00</b>	<b>94,75</b>	<b>824,50</b>	<b>222</b>	<b>166</b>	<b>492,9</b>	<b>11,6</b>	<b>0,09</b>	<b>5,63</b>	<b>0,40</b>	<b>20,67</b>
<b>Итого:</b>				<b>43,16</b>	<b>21,85</b>	<b>44,27</b>	<b>12,12</b>	<b>181,83</b>	<b>1310,5</b>	<b>318</b>	<b>217</b>	<b>675,6</b>	<b>16,7</b>	<b>0,19</b>	<b>6,33</b>	<b>0,54</b>	<b>35,77</b>

## МЕНЮ

День: Шестой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг	
<b>Завтрак</b>									<b>21,07</b>									
		Запеканка рисовая с																
316	127	творогом	200	11,46	7,60	11,20	0,27	50,27	348,00	70,7	33,3	177	1,07	0,13	0,5	0,07	0,13	
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0	
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0	
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15	
<b>Итого за прием</b>			<b>590</b>	<b>15,20</b>	<b>7,60</b>	<b>12,12</b>	<b>1,19</b>	<b>99,65</b>	<b>573,00</b>	<b>114</b>	<b>59,3</b>	<b>227</b>	<b>5,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>0,16</b>	<b>15,13</b>	
<b>Обед</b>									<b>35,26</b>									
119	26	Икра морковная	100	2,40	0,00	7,10	7,10	10,40	115,00	44	30	58	1,7	0	3,8	0,03	7,9	
132	41	Рассольник домашний	250	2,07	0,00	5,20	5,20	12,80	106,00	26,3	27,7	64,7	1	0	2,4	0,09	12,5	
381	77	Биточки мясные	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0	
248	74	Каша гречневая вязкая	180	8,24	2,75	11,61	1,48	29,34	165	122	101	213	3,10	0,07	0,45	0,17	1,35	
		Компот из плодов																
512	107	сушеных (изюма)	200	0,30	0,00	0,00	0,00	20,10	81,00	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8	
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	44,00	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0	
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0	
<b>Итого за прием</b>			<b>1095</b>	<b>36,10</b>	<b>18,15</b>	<b>42,39</b>	<b>15,06</b>	<b>108,85</b>	<b>959,00</b>	<b>278</b>	<b>218</b>	<b>629</b>	<b>14,54</b>	<b>0,11</b>	<b>8,06</b>	<b>0,52</b>	<b>26,55</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>51,30</b>	<b>25,75</b>	<b>54,51</b>	<b>16,25</b>	<b>208,50</b>	<b>1532</b>	<b>392</b>	<b>278</b>	<b>856</b>	<b>19,9</b>	<b>0,24</b>	<b>8,86</b>	<b>0,68</b>	<b>41,7</b>	

## МЕНЮ

День: Седьмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>23,22</b>								
		Суп молочный с															
165	51	макаронными изделиями	200	5,70	3,98	5,26	0,20	19,00	146,00	164	21	137	0,36	0,04	0,26	0,08	0,92
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
		Кисель из концентрата															
503	105	плодового или ягодного	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
<b>Итого за прием</b>			<b>585</b>	<b>11,30</b>	<b>4,03</b>	<b>14,84</b>	<b>9,78</b>	<b>91,88</b>	<b>545,75</b>	<b>183</b>	<b>87,5</b>	<b>156</b>	<b>1,66</b>	<b>0,10</b>	<b>1,24</b>	<b>0,17</b>	<b>15,9</b>
<b>Обед</b>									<b>34,29</b>								
		Салат из овощей с															
30	30	сухофруктами	60	1,08	0,00	3,84	3,84	10,86	82,50	29,25	22,5	27,8	0,68	0	1,95	0,01	6,9
150	56	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7
369	79	Жаркое по-домашнему	200	23,63	21,36	21,09	0,45	15,09	344,00	32	51	242	3,1	0,04	0,7	0,14	6,9
507	106	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	52,50	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,42	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>815</b>	<b>41,07</b>	<b>27,12</b>	<b>31,41</b>	<b>5,35</b>	<b>74,30</b>	<b>805,75</b>	<b>257</b>	<b>166</b>	<b>592</b>	<b>7,73</b>	<b>0,03</b>	<b>3,55</b>	<b>0,39</b>	<b>28,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>52,37</b>	<b>31,15</b>	<b>57,48</b>	<b>15,13</b>	<b>166,18</b>	<b>1351,50</b>	<b>440</b>	<b>254</b>	<b>749</b>	<b>9,39</b>	<b>0,13</b>	<b>4,79</b>	<b>0,56</b>	<b>44,3</b>

## МЕНЮ

День: Седьмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,72</b>								
165	51	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	4,97	6,57	0,25	23,75	183,00	205	26,3	171	0,45	0,05	0,32	0,1	1,15
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
503	105	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>610</b>	<b>13,86</b>	<b>5,02</b>	<b>15,89</b>	<b>9,57</b>	<b>104,0</b>	<b>618,00</b>	<b>227</b>	<b>101</b>	<b>204</b>	<b>2,16</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,20</b>	<b>16,2</b>
<b>Обед</b>									<b>35,06</b>								
30	30	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,80	0,00	6,40	6,40	18,10	137,00	49	37	46	1,1	0	3,2	0,03	11,5
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,1
369	79	Жаркое по-домашнему	220	26,00	23,50	23,20	0,50	16,60	379,00	35	56	266	3,4	0,04	0,8	0,16	7,6
507	106	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,70	0,70	14,76	70,50	6	4,2	19,6	0,34	0	0,34	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>940</b>	<b>47,17</b>	<b>30,70</b>	<b>37,28</b>	<b>8,75</b>	<b>90,37</b>	<b>953,50</b>	<b>293</b>	<b>202</b>	<b>691</b>	<b>9,2</b>	<b>0,04</b>	<b>5,11</b>	<b>0,5</b>	<b>28,5</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,03</b>	<b>35,72</b>	<b>53,17</b>	<b>18,32</b>	<b>194,38</b>	<b>1477</b>	<b>520</b>	<b>303</b>	<b>895</b>	<b>11,4</b>	<b>0,15</b>	<b>6,13</b>	<b>0,7</b>	<b>44,7</b>

## МЕНЮ

День: Восьмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>23,05</b>								
260	70	Каша "Дружба"	150	3,90	2,23	8,74	0,39	18,79	170	94,9	23	105	0,42	0,06	0,15	0,06	0,99
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
112	160	Фрукт банан	150	2,25	0	0,75	0,75	31,5	144,0	12	63	0,9	0,9	0	0,6	0,06	15
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
<b>Итого за прием</b>			<b>615</b>	<b>20,30</b>	<b>13,80</b>	<b>22,22</b>	<b>6,37</b>	<b>65,99</b>	<b>541,75</b>	<b>486</b>	<b>86,5</b>	<b>383</b>	<b>2,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед</b>									<b>32,63</b>								
2	2	Салат из свежих помидоров	80	0,88	0,00	4,00	4,00	3,76	50,30	10,4	14,4	19,2	0,64	0	4	0,03	13,1
126	55	Борщ из свежей капусты	200	1,32	0,00	3,88	3,88	5,60	62,00	34	19	36	0,9	0	1,9	0,02	10,9
405	183	Курица в соусе с томатом	100	11,30	10,75	11,25	0,17	3,42	160,00	28,3	13,3	75	0,83	0,03	0,42	0,02	1,92
429	91	Картофельное пюре	150	3,15	0,60	6,60	0,45	16,35	138,00	39	29	86	1,05	0,04	0,15	0,14	5,1
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28	7	19	1,5	0	0	0,01	0,5
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>930</b>	<b>22,95</b>	<b>11,35</b>	<b>27,36</b>	<b>10,13</b>	<b>108,28</b>	<b>766,80</b>	<b>165</b>	<b>161</b>	<b>292</b>	<b>7,08</b>	<b>0,07</b>	<b>7,7</b>	<b>0,36</b>	<b>46,5</b>
<b>Итого:</b>				<b>43,25</b>	<b>25,15</b>	<b>49,58</b>	<b>16,50</b>	<b>174,27</b>	<b>1308,6</b>	<b>651</b>	<b>247</b>	<b>675</b>	<b>9,78</b>	<b>0,23</b>	<b>8,05</b>	<b>0,6</b>	<b>51,4</b>



## МЕНЮ

День: Восьмой.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>23,31</b>								
260	70	Каша "Дружба"	200	5,20	2,97	11,65	0,52	25,05	227	127	31	140	0,6	0,08	0,2	0,08	1,3
496	103	Какао с молоком	200	3,60	2,90	3,30	0,40	25,00	144,00	124	27	110	0,8	0,02	0	0,04	1,3
112	160	Фрукт банан	150	2,25	0	0,75	0,75	31,5	144,0	12	63	0,9	0,9	0	0,6	0,06	15
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>680</b>	<b>17,54</b>	<b>13,80</b>	<b>13,22</b>	<b>5,72</b>	<b>54,58</b>	<b>634,00</b>	<b>394</b>	<b>71,5</b>	<b>397</b>	<b>2,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>									<b>30,37</b>								
2	2	Салат из свежих помидоров	100	1,10	0,00	5,00	5,00	4,70	63,00	13	18	24	0,8	0	5	0,04	16,5
128	40	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	0,00	5,00	5,00	10,60	95,00	34	26,2	53	1,2	0	2,4	0,05	10,3
405	183	Курица в соусе с томатом	120	13,60	12,90	13,50	0,20	4,10	192,00	34	16	90	1	0,03	0,5	0,02	2,3
429	91	Картофельное пюре	200	4,20	0,80	8,80	0,60	21,80	184,00	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,18	6,8
508	108	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	0,00	0,00	27,00	110,00	28	7	19	1,5	0	0	0,01	0,5
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,7	88,00	17,5	23,5	79	1,95	0	0,7	0,09	0
<b>Итого за прием</b>			<b>1110</b>	<b>27,54</b>	<b>13,70</b>	<b>33,22</b>	<b>11,72</b>	<b>104,58</b>	<b>826,00</b>	<b>187</b>	<b>140</b>	<b>409</b>	<b>8,54</b>	<b>0,09</b>	<b>8,1</b>	<b>0,43</b>	<b>36,4</b>
<b>Итого:</b>				<b>45,08</b>	<b>27,50</b>	<b>46,44</b>	<b>17,44</b>	<b>159,16</b>	<b>1460</b>	<b>581</b>	<b>212</b>	<b>807</b>	<b>11,2</b>	<b>0,25</b>	<b>8,3</b>	<b>0,62</b>	<b>40,3</b>

## МЕНЮ

День: Девятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
									<b>21,82</b>								
256	65	Каша пшеничная	150	6,53	2,32	8,9	0,46	28,53	220	108	37	164	1,80	0,06	0,15	0,07	1
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
100	121	Сыр твердый (порциями)	10	2,56	2,56	2,61	0,00	0,00	34,00	90	5	59	0,09	0,02	0,05	0	0,07
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
<b>Итого за прием</b>			<b>485</b>	<b>14,59</b>	<b>7,78</b>	<b>15,29</b>	<b>1,54</b>	<b>73,03</b>	<b>512,75</b>	<b>345</b>	<b>68,5</b>	<b>340</b>	<b>4,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>0,17</b>	<b>12,4</b>
									<b>32,03</b>								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	0,78	6,84	6,18	5,88	92,00	10,8	10,8	39,6	0,54	0,015	2,76	0,05	6,12
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	1,36	0,00	3,92	3,92	6,16	66,00	27,2	17,8	38	6,4	0	1,9	0,04	14,7
381	77	Шницель	80	14,24	12,32	14,00	0,24	11,44	229,00	31	21	148	2,24	0,03	0,4	0,07	0
291	71	Макаронные изделия отварные	150	5,62	0,00	0,7	0,7	29,03	145	5,7	8,1	35,7	0,78	0,00	0,79	0,06	0,01
507	106	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	0,2	0,2	23,1	96,0	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>755</b>	<b>28,62</b>	<b>12,32</b>	<b>26,72</b>	<b>12,30</b>	<b>78,37</b>	<b>752,75</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>341</b>	<b>8,2</b>	<b>0,03</b>	<b>6,41</b>	<b>0,34</b>	<b>10,1</b>
<b>Итого за прием:</b>				<b>43,21</b>	<b>20,10</b>	<b>42,01</b>	<b>13,84</b>	<b>151,4</b>	<b>1265,50</b>	<b>453</b>	<b>148</b>	<b>681</b>	<b>12,67</b>	<b>0,13</b>	<b>6,81</b>	<b>0,51</b>	<b>22,5</b>

## МЕНЮ

День: Девятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реп.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>24,12</b>								
256	65	Каша пшеничная	200	8,70	3,10	11,9	0,62	38,04	294	144	50	219	2,40	0,08	0,20	0,10	1,4
148	104	Кофейный напиток	200	3,20	2,90	2,80	0,10	22,40	153,00	126	14	90	0,1	0,02	0	0,04	1,3
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>560</b>	<b>20,46</b>	<b>11,12</b>	<b>20,64</b>	<b>1,44</b>	<b>89,92</b>	<b>656,00</b>	<b>474</b>	<b>94,5</b>	<b>468</b>	<b>5,57</b>	<b>0,14</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>12,8</b>
<b>Обед</b>									<b>34,44</b>								
65	25	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	1,30	11,40	10,30	9,80	154,00	18	18	66	0,9	0,03	4,6	0,08	10,2
142	43	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250	1,70	0,00	4,90	4,90	7,70	83,00	34	22,2	47,5	8	0	2,4	0,05	18,4
381	77	Шницель	100	17,80	15,40	17,50	0,30	14,30	286,00	39	26	185	2,8	0,04	0,5	0,09	0
291	71	Макаронные изделия отварные	200	7,50	0,00	0,9	0,9	38,70	193	7,6	10,8	47,6	1,04	0,00	1,06	0,08	0,02
507	106	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	0,2	0,2	23,1	96,0	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>915</b>	<b>35,64</b>	<b>15,40</b>	<b>35,96</b>	<b>17,66</b>	<b>96,36</b>	<b>936,75</b>	<b>132</b>	<b>99,3</b>	<b>426</b>	<b>9,38</b>	<b>0,04</b>	<b>8,84</b>	<b>0,42</b>	<b>14,2</b>
<b>Итого:</b>				<b>56,10</b>	<b>26,52</b>	<b>56,60</b>	<b>19,10</b>	<b>186,28</b>	<b>1592,8</b>	<b>606</b>	<b>194</b>	<b>894</b>	<b>14,95</b>	<b>0,18</b>	<b>9,34</b>	<b>0,63</b>	<b>27,1</b>

## МЕНЮ

День: Десятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,26</b>								
108	116	Лапшевник с творогом	150	11,70	10,05	11,55	0,15	31,65	181,00	74	20,6	145	0,1	0,06	0,5	0,09	0,26
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	8	0,04	0,04	6,60	0,00	0,07	60,00	0,96	0	1,52	0,01	47,2	0	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>648</b>	<b>19,58</b>	<b>10,09</b>	<b>20,57</b>	<b>1,07</b>	<b>87,00</b>	<b>523,00</b>	<b>242</b>	<b>61,6</b>	<b>291</b>	<b>4,5</b>	<b>47,26</b>	<b>0,8</b>	<b>0,18</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>									<b>33,81</b>								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	0	6,06	6,06	5,1	79,0	22,2	12,6	24,6	0,84	0	2,7	0	3,3
134	42	Рассольник ленинградский	200	1,64	0,00	4,20	4,20	12,96	97,00	12,4	0,7	50,4	0,74	47,26	1,8	0,07	6,14
343	96	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
414	69	Рис отварной	150	3,69	0,03	6,07	0,50	33,83	205	0,87	22	70	0,5	0,03	0,3	0,02	0
507	106	Компот из свежих (яблок)	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>780</b>	<b>21,85</b>	<b>8,73</b>	<b>16,30</b>	<b>15,31</b>	<b>129,74</b>	<b>794,50</b>	<b>99,7</b>	<b>156</b>	<b>363</b>	<b>5,66</b>	<b>47,29</b>	<b>8,61</b>	<b>0,34</b>	<b>40,1</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,43</b>	<b>18,82</b>	<b>36,87</b>	<b>16,38</b>	<b>216,74</b>	<b>1317,50</b>	<b>342</b>	<b>217</b>	<b>654</b>	<b>10,2</b>	<b>94,55</b>	<b>9,41</b>	<b>0,52</b>	<b>55,7</b>

## МЕНЮ

День: Десятый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реп.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>21,99</b>								
108	116	Лапшевник с творогом	200	15,60	13,40	15,40	0,20	42,20	241,00	148	41,2	289	2	0,08	0,7	0,18	0,52
493	102	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,00	60,00	11	1	3	0,3	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>700</b>	<b>23,49</b>	<b>13,45</b>	<b>26,07</b>	<b>9,37</b>	<b>97,56</b>	<b>598,00</b>	<b>316</b>	<b>82,2</b>	<b>436</b>	<b>6,41</b>	<b>0,14</b>	<b>1,1</b>	<b>0,27</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>									<b>33,60</b>								
59	14	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	0,0	10,1	10,1	8,5	131	37	21	41	1,4	0	4,5	0,02	5,5
134	42	Рассольник ленинградский Рыба, тушенная в томате с овощами	250	2,05	0,00	5,25	5,25	16,20	121,00	15,5	0,9	63	0,92	194	2,3	0,09	7,67
343	96	Рис отварной	100	9,50	8,70	0,20	4,78	4,50	102,00	25	28	145	0,6	0	3	0,06	3,4
414	69	Компот из свежих (яблок)	200	4,90	0,04	8,10	0,70	45,10	273	6,8	30	94	0,7	0,05	0,4	0,03	0
507	106	Хлеб пшеничный	200	0,50	0,00	0,20	0,20	23,10	96,00	22	14	16	1,1	0	0,2	0,02	4,3
108	122	Хлеб ржаной	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>1030</b>	<b>25,03</b>	<b>8,74</b>	<b>20,05</b>	<b>17,23</b>	<b>146,94</b>	<b>914,00</b>	<b>116</b>	<b>161</b>	<b>471</b>	<b>6,87</b>	<b>194</b>	<b>9,46</b>	<b>0,39</b>	<b>39,5</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,52</b>	<b>22,19</b>	<b>46,12</b>	<b>26,60</b>	<b>244,50</b>	<b>1512</b>	<b>433</b>	<b>243</b>	<b>907</b>	<b>13,3</b>	<b>194</b>	<b>10,56</b>	<b>0,66</b>	<b>55,1</b>

## МЕНЮ

День: Одиннадцатый

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>25,23</b>								
258	60	Каша пшеничная вязкая	150	6,54	2,28	9,6	1,23	27,83	224	103	41	157	1,12	0,06	0,15	0,13	1,1
300	124	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (порциями)	15	3,84	3,84	3,92	0,00	0,00	51,00	135	7,5	88,5	0,14	0,03	0,07	0	0,1
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>505</b>	<b>22,12</b>	<b>14,72</b>	<b>27,24</b>	<b>1,55</b>	<b>65,01</b>	<b>593,00</b>	<b>342</b>	<b>74,3</b>	<b>434</b>	<b>3,89</b>	<b>0,29</b>	<b>0,67</b>	<b>0,23</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>									<b>31,77</b>								
76	16	Винегрет овощной Суп крестьянский с крупой	60	0,78	0	6,48	6,48	4,08	78,0	13,8	10,8	24	0,48	0	2,7	0,02	4,97
154	46	Азу	200	1,68	0,00	4,08	4,08	11,6	90	40,8	15	54	0,56	0	1,9	0,04	7,9
364	146	Напиток апельсиновый	200	16,30	12,96	17,44	0,56	20,80	306,00	29,6	50	186	3,4	0,04	0,64	0,17	8,9
157	111	Хлеб пшеничный	25	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб ржаной	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Итого за прием	<b>880</b>	<b>22,79</b>	<b>12,96</b>	<b>31,08</b>	<b>14,20</b>	<b>101,40</b>	<b>746,60</b>	<b>131</b>	<b>107</b>	<b>344</b>	<b>9,06</b>	<b>0,05</b>	<b>7,07</b>	<b>0,37</b>	<b>49</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,91</b>	<b>27,7</b>	<b>58,32</b>	<b>15,75</b>	<b>166,41</b>	<b>1339,6</b>	<b>473</b>	<b>181</b>	<b>777</b>	<b>13</b>	<b>0,34</b>	<b>7,74</b>	<b>0,60</b>	<b>53,3</b>

## МЕНЮ

День: Одиннадцатый  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>25,18</b>								
258	60	Каша пшениная вязкая	200	8,72	3,04	12,8	1,64	37,10	299	138	55	210	1,5	0,08	0,2	0,18	1,4
300	124	Яйцо вареное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	22	5	77	1	0,1	0,2	0,03	0
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
100	121	Сыр твердый (порциями)	20	5,12	5,12	5,22	0,00	0,00	68,00	180	10	118	0,18	0,04	0,1	0	0,14
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>560</b>	<b>25,58</b>	<b>13,72</b>	<b>31,74</b>	<b>1,96</b>	<b>74,28</b>	<b>685,00</b>	<b>422</b>	<b>90,8</b>	<b>516</b>	<b>4,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>0,28</b>	<b>4,64</b>
<b>Обед</b>									<b>32,82</b>								
76	16	Винегрет овощной Суп крестьянский с крупой	100	1,03	0,0	10,8	10,8	6,8	130,0	23	18	40	0,8	0	4,6	0,04	8,4
154	46	Азу	250	2,10	0,00	5,10	5,10	14,5	113	51	19	67	0,7	0	2,4	0,05	9,9
364	146	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	0,00	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	5,06	0,14	0,01	0	0,01	13,2
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,3	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>1015</b>	<b>28,44</b>	<b>16,20</b>	<b>38,66</b>	<b>17,56</b>	<b>108,06</b>	<b>892,75</b>	<b>157</b>	<b>134</b>	<b>433</b>	<b>10,7</b>	<b>0,06</b>	<b>8,84</b>	<b>0,45</b>	<b>54,2</b>
<b>Итого:</b>				<b>54,02</b>	<b>29,92</b>	<b>70,40</b>	<b>19,52</b>	<b>182,34</b>	<b>1577,8</b>	<b>579</b>	<b>224</b>	<b>949</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>9,59</b>	<b>0,73</b>	<b>58,8</b>

## МЕНЮ

День: Двенадцатый.  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>22,80</b>								
253	61	Каша рисовая вязкая	150	4,71	2,40	1,35	0,33	27,75	209	98	28	127	0,4	0,06	0,21	0,04	1
503	105	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0
<b>Итого за прием</b>			<b>535</b>	<b>8,66</b>	<b>2,45</b>	<b>10,78</b>	<b>9,76</b>	<b>83,83</b>	<b>535,75</b>	<b>129</b>	<b>45</b>	<b>161,7</b>	<b>4,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,89</b>	<b>0,12</b>	<b>16,00</b>
<b>Обед</b>									<b>33,96</b>								
20	28	Салат из свежих помидоров и яблок	60	0,42	0,00	6,12	6,12	3,42	70,50	7,8	8,4	10,8	0,78	0	2,88	0,02	7,98
150	56	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	5,76	3,84	0,37	12,12	115,00	34	46	148	1,3	0,03	0,28	0,14	9,7
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
248	74	Каша гречневая вязкая	150	6,87	2,29	9,7	1,23	24,45	137	102	84	178	2,58	0,06	0,37	0,14	1,13
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
108	122	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,58	0,58	12,30	58,75	5	3,5	16,25	0,28	0	0,28	0,03	0
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
<b>Итого за прием</b>			<b>910</b>	<b>37,33</b>	<b>24,35</b>	<b>39,17</b>	<b>8,98</b>	<b>91,49</b>	<b>798,00</b>	<b>239</b>	<b>200</b>	<b>610,1</b>	<b>9,47</b>	<b>0,12</b>	<b>5,64</b>	<b>0,50</b>	<b>112,41</b>
<b>Итого:</b>				<b>45,99</b>	<b>26,80</b>	<b>49,95</b>	<b>18,74</b>	<b>175,32</b>	<b>1333,8</b>	<b>368</b>	<b>245</b>	<b>771,7</b>	<b>13,6</b>	<b>0,24</b>	<b>6,53</b>	<b>0,62</b>	<b>128,4</b>



## МЕНЮ

День: Двенадцатый  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ реце.	№ тех. кар.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мкг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>									<b>23,57</b>								
253	61	Каша рисовая вязкая	200	6,28	3,20	11,8	0,44	37,00	279	131	37	169	0,6	0,08	0,28	0,06	1,4
503	105	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,00	1	0	0	0,1	0	0	0	0
105	120	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	75,00	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
108	122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,00	0,32	0,32	19,68	94,00	8,1	11,5	30,3	0,69	0	0	0,04	0
112	160	Фрукт яблоко	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	71,00	24	13,5	16,5	3,3	0	0,3	0,05	15
<b>Итого за прием</b>			<b>600</b>	<b>11,37</b>	<b>3,25</b>	<b>20,97</b>	<b>9,61</b>	<b>100,46</b>	<b>641,00</b>	<b>165</b>	<b>62</b>	<b>218</b>	<b>4,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,15</b>	<b>16,40</b>
<b>Обед</b>									<b>34,22</b>								
20	28	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,70	0,00	10,20	10,20	5,70	117,00	13	14	18	1,3	0	4,8	0,04	13,3
150	56	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	7,20	4,80	0,47	15,15	144,00	43	57	185	1,6	0,04	0,35	0,18	12,1
367	78	Гуляш из говядины	100	17,16	16,30	18,33	0,08	3,50	247,00	15,8	25	179	2,7	0,03	0,58	0,06	0,8
248	74	Каша гречневая вязкая	200	9,16	3,06	12,9	1,6	32,60	183	136	112	237	3,44	0,08	0,50	0,19	1,36
494	100	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	61,00	14,2	2	4	0,4	0	0	0	2,8
109	123	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	43,75	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,35	0,05	0
109	123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	70,00	14	18,8	63,2	1,56	0	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>1065</b>	<b>42,61</b>	<b>26,56</b>	<b>47,31</b>	<b>13,43</b>	<b>106,01</b>	<b>930,75</b>	<b>296</b>	<b>260</b>	<b>760</b>	<b>12,43</b>	<b>0,15</b>	<b>8,04</b>	<b>0,65</b>	<b>120</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53,98</b>	<b>29,81</b>	<b>68,28</b>	<b>23,04</b>	<b>206,47</b>	<b>1571,8</b>	<b>461</b>	<b>322</b>	<b>978</b>	<b>17,1</b>	<b>0,29</b>	<b>8,72</b>	<b>0,8</b>	<b>137</b>