

Согласовано:

Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
РБ в г.Белебеевском, Белебеевском,
Бижулинском, Ермековском, Миякинском
районах

Идрисов Г.М.

2016г

Согласовано:

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения школа-интернат основного общего
образования г.Белебеевского муниципального
района Белебеевский район РБ

Салихова Р.К.

2016г

Утверждаю:

ИП Абуева С.С.

Абуева С.С.

2016г

Примерное 2-х недельное меню и сведения о среднесуточной пищевой ценности рациона питания обучающихся гимназии-интерната
Сезон: осенне-зимний
Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1й день														
Завтрак-1														
Возрастная категория 7-11 лет														
№388/2004г	Котлеты или биточки рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	0,11	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,1
№520/2004г	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		22,7	18,38	78,4	567	0,35	14,07	40,12	5,27	102,65	303,07	83,86	3,33
Завтрак-1														
Возрастная категория 12-18 лет														
№388/2004г	Котлеты или биточки рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,18	11,92	6	50,03	180,15	33,95	1,34
№520/2004г	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		26,4	21,58	85	638	0,39	16,13	46,9	6,31	120,68	351,35	95,38	3,77
Завтрак-2														
№134/2013г	Сок фруктовый	200	0,6		37	144	0,04	4			38	40	32	0,3
№87/2002г	Плюшка Московская	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03		7,27	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39
	Итого		4,3	2,4	61,4	279	0,07	4	7,27	0,58	45,11	68,38	36,87	0,69

Обед														
Возрастная категория 7-11 лет														
№38/2004г	Суп картофельный с клёсками	250	2,1	2,8	14,4	93	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	51,2	20,02	0,77
№471/2004г	Фрикадельки мясные с соусомолоч.	80/30	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	12,73	0,23	23,84	80,7	20,99	0,92
№215/1996г	Рагу из овощей	230	4,5	11,5	20,2	202	0,06	10,96	14,87	4,34	50,02	67,14	34,51	1,07
№639/2004г	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		26,6	24,5	129,6	830	0,39	18,38	29,06	8,61	187,58	394,25	164,7	6,3
Обед														
Возрастная категория 12-18 лет														
№38/2001г	Суп картофельный с клёсками	300	2,5	3,4	17,3	111	0,09	7,92	1,75	1,55	15,35	61,43	24,03	0,92
№471/2004г	Фрикадельки мясные с соусомолоч.	100/40	14,1	11,8	10,4	205	0,06	0,03	16,2	0,3	31,08	102,7	26,4	1,15
№215/1996г	Рагу из овощей	250	4,8	12,4	21,9	219	0,06	11,9	15,93	4,72	54,32	72,83	37,44	1,16
№639/2004г	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		30,1	28,5	136,4	908	0,42	20,65	33,88	9,32	201,68	432,17	177,05	6,77
Полдник														
№648/2004г	Кисель плодово-ягодный	200			30,06	118					0,2			0,03
№90/2002г	Сдобная лепешка Липецкая	100	4,3	3,8	29,4	160	0,16	0,05	0	0,1	6,6	0,85	0,33	0,6
	Итого		4,3	3,8	59,46	278	0,16	0,05			6,8	0,85	0,33	0,63
Ужин														
Возрастная категория 7-11 лет														
№39/2003г	Салат "школьный"	80	1,2	5,9	4,3	75	0,03	1,94	0	3,02	20,25	32,41	13,42	0,69
№355/2004г	Вареники ленивые	230/6	26	27,6	26,8	458	0,05	0,06	66,98	0,06	196,26	291,98	31,05	1,07
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,9	43	0,03				5,2	16,6	7	0,32
	Итого:		28,8	33,7	56	634	0,11	2	66,98	3,08	222,11	340,99	51,47	2,12
Ужин														
Возрастная категория 12-18 лет														
№39/2003г	Салат Школьный	100	1,5	7,4	5,4	94	0,04	2,43	0	3,78	25,32	40,51	16,77	0,86
№355/2004г	Вареники ленивые	250/7	28,3	30,4	29,1	501		0,06	74,6	0,07	213,82	318,08	33,81	1,17
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	0,06				0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,8	86	0,06				10,4	33,2	14	0,64
	Итого		32,8	38,2	69,3	739	0,16	2,49	74,6	4,85	249,94	391,79	64,58	2,71
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		86,7	82,78	384,86	2588	1,08	38,5	143,43	17,54	564,25	1107,5	337,23	13,07
	Итого приема пищи за день 12-18 лет		97,9	94,48	411,56	2842	1,2	43,32	162,65	21,06	624,21	1244,5	374,21	14,57
2и день														
Завтрак-1														
Возрастная категория 7-11 лет														
№31 сб 200	Каша Геркулесовая молочная жидкая	230/6	7,7	11,3	31,1		0,15	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
№3/2004г	Бутерброд с маслом и сыром	60-5-15	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№693 сб 200	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28

	Итого		25,3	24,11	118,1	528,8	0,38	0,82	133,31	1,76	445,11	496,42	136,79	4,67
	Завтрак-1													
	Возрастная категория 12-18 лет													
№311/2004г	Каша Геркулесовая молочная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	276,31	61,9	1,46
№3/2004г	Бутерброд с маслом и сыром	70-7-18	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
№693/2004г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
	Итого		27,3	26,41	125,2	842,8	0,4	0,85	145,79	1,98	478,77	591,9	145,58	4,98
	Завтрак-2													
№645/1996	Напиток "Кефирный"	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24		211,46	165,3	24,36	0,2
№773/2004	Булочка Веснушка	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03		7,27	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39
	Итого		9,2	8	40,8	275	0,07	0,56	31,27	0,58	218,57	193,68	29,23	0,59
	Обед													
	Возрастная категория 7-11 лет													
№31/2003г	Салат "Пёстрый"	80	0,8	3,6	7,8	66	0,01	0,66	0	1,86	18,7	20,07	10,86	1
№139/2004г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
№369/2004г	Рыба отварная в соусе Польском	90/35	16,5	11,2	1,4	172	0,06	0,06	37,2	0	12,1	76,29	5,28	0,46
№520/2004г	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
	Итого:		33,9	26,21	108,4	798,8	0,6	21,74	85,08	2,44	130,98	375,95	120,32	6,07
	Обед													
	Возрастная категория 12-18 лет													
№31/2003г	Салат "Пёстрый"	100	1	4,6	9,7	83	0,01	0,96	0	2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
№139/2004г	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
№369/2004г	Рыба отварная в соусе Польском	100/40	18,4	12,6	1,6	193	0,07	0,06	42,2	0	13,53	84,99	5,88	0,51
№520/2004г	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Итого		38,1	30,41	118,4	892,8	0,68	25,49	98,42	3	153,2	428,42	137,2	6,96
	Полдник													
№134/2013	Сок фруктовый	200	0,6		37	144	0,04	4			38	40	32	0,3
№779/2004г	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	0,06	0,1	3,6	0,62	29,19	47,65	8,32	0,46
	Итого		5,3	1,1	63	279	0,1	4,1	3,6	0,62	67,19	87,65	40,32	0,76
	Ужин													
	Возрастная категория 7-11 лет													
прил. №5	Салат луковый	100	1,2	9	7	112	0,04	3,76	0	4,58	25,64	47,6	11,44	0,66
№436/2004г	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,9	43	0,03				5,2	16,6	7	0,32
	Итого:		19,9	26,6	50,2	512	0,21	8,77	0	8,66	57,02	278,5	68,27	4,23
	Ужин													
	Возрастная категория 12-18 лет													
прил. №5	Салат луковый	100	1,2	9	7	112	0,04	3,76	0	4,58	25,64	47,6	11,44	0,66
№436/2004г	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,16	5,65		4,71	31,4	288	61,6	4,28
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04

	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,9	43	0,03				5,2	16,6	7	0,32
	Итого		27	32,8	52,4	605	0,23	9,41		9,29	62,64	352,2	80,04	5,3
	Итого приема пищи за день 7-11лет		93,6	86,02	380,5	2393,6	1,36	35,99	253,26	14,06	918,87	1432,2	394,93	16,32
	Итого приёма пищи за день 12-18лет		106,9	98,72	399,8	2894,6	1,48	40,41	279,08	15,47	980,37	1653,9	432,37	18,59
3й день														
	Возрастная категория 7-11лет					Завтрак-1								
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02
№340/2004	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
№686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Батон столичный	30	5,25	4,3	25,1	67,1	0,16	0,05		0,01	6,6	0,85	3,33	0,6
	Итого		18,56	30,9	41,26	424,1	0,2	1,21	97,4	0,87	90,93	175,94	17,34	2,63
	Возрастная категория 12-18лет					Завтрак-1								
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02
№340/2004	Омлет натуральный	240/10	21	30,6	3,6	372	0,06	0,06	162,86	1,38	126,74	275,12	20,78	3,1
№686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Батон столичный	30	5,25	4,3	25,1	67,1	0,16	0,05		0,01	6,6	0,85	3,33	0,6
	Итого		26,46	43,3	42,66	571,1	0,22	1,23	162,9	1,4	138,6	279,31	25,14	3,8
						Завтрак-2								
№644/1996	Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	37,98	0,21	222,82	165,21	25,7	0,18
№85/2002	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого		9,5	10,3	32,9	261	0,09	1,11	52,34	0,75	235	200,14	30,87	0,61
	Возрастная категория 7-11лет					Обед								
№135/2004	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	0,07	8,52	0,02	0,2	21,34	30,77	20,5	0,75
№464/2004	Тефтели из говядины паровые	100	14,1	11,3	11,9	206	0,08	1,59	0,01	3,9	43,72	234,16	29,44	1,33
№297/2004	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№246/248	Овощи свежие	40	0,68	2,27	4,08	95,06	0,02	1,6		1,44	7,31	14,88	8,61	0,19
№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,7	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09				17,5	79	23,5	1,95
	Итого		28,83	28,07	135,88	873,16	0,36	13,64	39,36	9,16	222,61	556,3	196,42	7,02
	Возрастная категория 12-18лет					Обед								
№135/2004	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	0,02	0,24	25,61	36,92	24,6	0,9
№464/2004	Тефтели из говядины паровые	100	14,1	11,3	11,9	206	0,08	1,59	0,01	3,9	43,72	234,16	29,44	1,33
№297/2004	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,2	6,8	49,1	283	0,06	1,3	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56
№246/248	Овощи свежие	40	0,68	2,27	4,08	95,06	0,02	1,6		1,44	7,31	14,88	8,61	0,19
№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,7	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09				17,5	79	23,5	1,95
	Итого		29,83	29,77	144,38	928,16	0,38	15,51	45,26	9,34	236,15	582,55	210,82	7,37
						Полдник								
№746/2004	Пирожки печёные с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,05	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90			51	34,5	19,5	0,45
	Итого		6,25	2,6	69,35	330,5	0,11	90,06	0,05	0,86	65	74,9	27,4	1,34
	Возрастная категория 7-11лет					Ужин								
№78/2004г	Икра свекольная	80	1,8	5,4	8,3	88	0,02	3,34			25,88		21,19	1,16
№437/2004	Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33		0,57	10,61	191,1	24,79	2,8

№203/2004	Картофель отварной с маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	193	0,14	1,96	29,5	0,3	20,41	116,11	45,71	1,8
№645/1996	Кефир с сахаром	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24		211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб пшеничный	76	5,3	6,5	35,87	164,16	0,12				19,76	63,08	26,6	1,22
	Итого		37,3	41	95,27	845,16	0,36	6,19	53,5	0,87	288,12	535,59	142,65	7,18
	Возрастная категория12-18лет					Ужин								
№78/2004	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36			29,62		20,41	1,2
№437/2004	Гуляш из говядины	100/100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66		0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
№203/2004	Картофель отварной с маслом	250/6	4,9	5,2	34,7	210	0,16	2,14	35,4	0,33	22,28	126,46	49,74	1,96
№645/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24		211,46	165,3	24,36	0,2
	Хлеб пшеничный	76	5,3	6,5	35,87	164,16	0,12				19,76	63,08	26,6	1,22
	Итого		44,9	51,2	101,87	996,16	0,41	6,72	59,4	1,15	298,32	612,72	156,13	8,4
	Итого приема пищи за день7-11лет		100,44	112,9	374,66	2733,92	1,12	112,21	242,65	12,51	901,66	1542,9	414,68	18,78
	Итого приёма пищи за день12-18лет		116,94	137,2	391,16	3086,92	1,21	114,63	319,95	13,5	973,07	1749,6	450,36	21,52
4й день														
	Возрастная категория7-11лет					Завтрак-1								
№160/2004	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4
№337/2004	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,01	0,04	0,36	31,84	69,03	5,19	0,78
№648/2004	Кисель плодово-ягодный	200			10	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого		12,7	10,3	44,4	398	0,12	0,66	29,62	0,81	175,45	207,27	33,7	1,69
	Возрастная категория12-18лет					Завтрак-1								
№160/2004	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,78	35,5	0,53	162,73	136,01	21,61	0,48
№337/2004	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,01	0,04	0,36	31,84	69,03	5,19	0,78
№648/2004	Кисель плодово-ягодный	200			10	119					0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого		13,8	11,4	48,3	429	0,13	0,79	35,54	0,89	202,57	229,94	37,3	1,77
						Завтрак-2								
№134/2013	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Печенье сахарное	50	4	5	37	210	0,04		5		14,5	45	10	1,05
	Итого		5	5,2	57,2	302	0,06	4	5	0,2	28,5	59	18	3,85
	Возрастная категория7-11лет					Обед								
№124/2004	Щи с капустой и картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
№374/2004	Рыба, тушённая с овощами	90/50	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8
№520/2004	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	115	0,1				18,5	89	27,5	1,35
	Итого		30,1	22,3	78,7	628	0,4	26,1	71,53	2,13	127,72	372,04	110,58	4,06
	Возрастная категория12-18лет					Обед								
№124/2004	Щи с капустой и картофелем	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
№374/2004	Рыба, тушённая с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209	0,13	1,19	16,25	1,83	26,21	155,82	35,93	0,92
№520/2004	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
№686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	115	0,1				18,5	89	27,5	1,35
	Итого		33,5	25,5	85	695	0,44	30,26	81,43	2,39	146,32	412,36	123,29	4,46

						Полдник										
№738/2004	Пирожки печёные с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	1,03	20,13	0,79	15,18	43,13	8,18	1,95		
№685/2004г	Чай с конфетами шоколадными	200/40	0,8	2,88	46,42	213	0,004	0,26			7,6	16,4	10,8	0,64		
	Свежий фрукт банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15			12	42	63	0,9		
	Итого		7,55	7,33	108,12	529	0,124	16,29	20,13	0,79	34,78	101,53	81,98	3,49		
	Возрастная категория7-11лет					Ужин										
№78/2004г	Икра морковная	80	1,7	5,8	8,2	92	0,04	4,12	0,06		22,3		30,76	0,86		
№163/2003	Котлета"Здоровье"	100	15	12,3	7	200	0,07	0,55	35,76	0,41	40,13	163,78	31,28	1,67		
№534/2004	Капуста тушёная	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	32,96		3,43	102,6	79,53	39,26	1,51		
№705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,96	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96		
	Итого		25,8	25,3	89,4	684	0,29	117,63	35,82	4,6	191,72	296,07	125,26	5,57		
	Возрастная категория 12-18лет					Ужин										
№78/2004	Икра морковная	100	1,6	7,1	8,2	103	0,04	3,04	0,08		23,11		29,6	0,77		
№163/2003	Котлета"Здоровье"	120	18	14,8	8,4	240	0,08	0,65	42,91	0,49	48,01	196,24	37,38	1,99		
№534/2004	Капуста тушёная	230	5	7,5	21,7	173	0,08	37,9		3,94	117,99	91,45	45,15	1,74		
№705/2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,96	0,57		
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,4	28,4	130	0,1				15,6	49,8	21	0,96		
	Итого		29,4	30,1	93,7	757	0,31	121,59	42,99	5,19	215,8	340,45	136,09	6,03		
	Итого приёма пищи за день7-11лет		81,15	70,43	377,82	2541	0,994	164,68	162,1	8,53	558,17	1035,9	369,52	18,66		
	Итого приёма пищи за день12-18лет		89,25	79,53	392,32	2712	1,064	172,93	185,09	9,46	627,97	1143,3	396,66	19,6		
						5и день										
	Возрастная категория7-11лет					Завтрак-1										
№3111/2004	Каша манная молочная с маслом	230/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48		
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02		
№692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1		
№97	Сыр порциями	20	5	5	6,5	80	0,01	0,56	0,04		208	108,8				
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48		
	Итого		16,51	24,7	74,76	572	0,14	1,07	81,61	0,76	415,82	296,15	37,92	1,08		
	Возрастная категория12-18лет					Завтрак-1										
№3111/2004	Каша манная молочная с маслом	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,84	22,86	0,52		
№96	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	154			0,08		4,8	4	0,6	0,04		
№692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1		
№97	Сыр порциями	40	10	10	13	160	0,02	1,12	0,08		416	217,6				
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	14,2	65	0,05				7,8	24,9	10,5	0,48		
	Итого		22,12	38,8	84,32	750	0,16	1,65	87,99	0,82	638,77	417,49	40,05	1,14		
						Завтрак-2										
№134/2013	Сок фруктовый абрикосовый	200	1		28	112	0,08	80			36	26		0,6		
№779/2004	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	0,06	0,1	3,6	0,62	29,19	47,65	8,32	0,46		
	Итого		5,7	1,1	54	247	0,14	80,1	3,6	0,62	65,19	73,65	8,32	1,06		
	Возрастная категория7-11лет					Обед										
№134/2004	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	0,03	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46		
№479/2004	Макаронник с мясом	250	19,8	18,3	39,3	405	0,06		31,94	3,26	19,62	139,78	23,48	1,67		
№593/2004	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16		
№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		

№16/2002	Уря с птицей	250/40	12	7,7	17,2	188	0,08	0,29	12,01		15,24	114,99	26,68	1,31
№160/2001	Голубцы ленивые с соусом томат.	220/40	17,5	12,3	13,3	233	0,04	1,37	11,04		51,73	142,9	34,32	1,54
№685/2004	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	115	0,1				18,5	89	27,5	1,35
	Итого		34,5	22,1	72,3	617	0,23	1,92	32,05	0,05	138,67	386,04	94,59	4,28
	Возрастная категория 12-18 лет					Обед								
№16/2002	Уря с птицей	300/50	14,8	9,6	20,6	230	0,1	0,36	15,02		18,61	140,87	32,35	1,61
№160/2001	Голубцы ленивые с соусом томат.	250/50	20	14,2	15,5	269	0,05	1,63	13,39		59,35	164,19	39,71	1,78
№685/2004	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	115	0,1				18,5	89	27,5	1,35
	Итого		39,8	25,9	77,9	695	0,26	2,25	37,41	0,05	149,66	433,21	105,65	4,82
						Полдник								
№134/2013	Сок фруктовый абрикосовый	200	1		28	112	0,08	80			36	26		0,6
	Печенье сдобное	60	3,6	10,2	41,6	268	0,06		72		14	39,2	6	0,48
	Итого		4,6	10,2	69,6	380	0,14	80	72		50	65,2	6	1,08
	Возрастная категория 7-11 лет					Ужин								
№21/2003	Салат "Здоровье"	80	1,3	5,9	4,6	76	0,04	1,65		0,16	16,62	34,65	16,94	0,52
№388/2004	Котлеты или биточки рыбные	100	14,88	11,38	12,88	215	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
№330/2004	Бобовые отварные	230/5	21,7	5,8	49,5	341	0,7	6,62	27,14	1,64	215,54	385,43	170,99	8,35
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06				10,4	33,2	14	0,64
	Итого		40,88	23,38	99,58	771	0,9	8,42	37,08	6,8	284,65	603,41	230,22	10,66
	Возрастная категория 12-18 лет					Ужин								
№21/2003	Салат "Здоровье"	100	1,6	7,1	5,7	92	0,05	2,07		0,2	20,77	43,31	21,18	0,65
№388/2004	Котлеты или биточки рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
№330/2004	Бобовые отварные	250/6	23,7	7,2	54	379	0,77	7,2	36,4	1,8	234,98	420,36	186,28	9,1
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,06				10,4	33,2	14	0,64
	Итого		46,2	28,2	107,8	868	0,98	9,42	46,34	7	308,24	647	249,75	11,54
	Итого приёма пищи за день 7-11 лет		105,12	90,85	378,38	2734,86	1,62	93,08	200,58	8,01	882,82	1282,8	416,13	19,68
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		120,32	114,4	414,82	3147	1,78	94,59	215,24	8,21	961,89	1375,5	455,8	21,68
						7й день								
						Завтрак-1								
	Возрастная категория 7-11 лет													
№413/2004	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195	0,02	0	12,12	0,46	19,19	104,05	11,17	1,35
№340/2004	Омлет натуральный с зел.горош	150/5	12	15,9	3,4	204	0,06	0,41	84,62	0,77	74,18	164,36	17,11	1,76
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон столичный	30	5,25	4,3	25,1	67,1	0,16	0,05	0	0,01	6,6	0,85	3,33	0,6
	Итого		25,85	37,8	42,9	519,1	0,24	0,46	96,74	1,24	100,37	269,26	31,61	3,75
	Возрастная категория 12-18 лет					Завтрак-1								
№413/2004	Сосиски отварные	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,02	0	12,12	0,46	19,19	104,05	11,17	1,35
№392/2004	Омлет натуральный с зел.горош	250/10	20	27,6	5,6	352	0,1	0,68	146,92	1,3	123,8	274,22	28,56	2,94
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон столичный	50	8,75	7,17	41,8	111,8	0,26	0,08	0	0,02	11	1,4	5,55	1
	Итого		38,85	55,57	61,9	746,8	0,38	0,76	159,04	1,78	154,39	379,67	45,28	5,33

Завтрак-2															
№645/1996г	Кефирный напиток с сахаром	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
№84/2002г	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43	
	Итого		9,2	9,4	40,3	285	0,07	0,57	38,36	0,54	223,64	200,23	29,53	0,63	
Обед															
Возрастная категория 7-11 лет															
№135/2004г	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	0,07	8,52	0,02	0,16	21,34	25,64	20,5	0,75	
№464/2004г	Тефтели из гов. паровые с соусом	120/50	17,3	18,3	13,7	290	0,09	4,25	0,01	4,71	51,51	281	30,95	2,85	
№297/2004г	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36	
№233/246	**Д/г овощи св.	40	0,91	3,03	5,45	47,85	0,04	0,2	0,06	0,82	15,2	45,42	9,19	0,25	
№639/2004г	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09				17,5	79	23,5	1,95	
	Итого:		32,26	35,83	139,05	909,95	0,39	14,9	39,42	9,36	238,29	628,55	198,51	8,6	
Обед															
Возрастная категория 12-18 лет															
№135/2004г	Суп из овощей	300	2,4	5,2	13	110	0,09	10,22	0,02	0,2	25,61	30,77	24,6	0,9	
№464/2004г	Тефтели из гов. паровые с соусом	120/50	17,3	18,3	13,7	290	0,09	4,25	0,01	4,71	51,51	281	30,95	2,85	
№297/2004г	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36	
№233/246	**Д/г овощи св.	40	0,91	3,03	5,45	47,85	0,04	0,2	0,06	0,82	15,2	45,42	9,19	0,25	
№639/2004г	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09	0	0	0	17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		32,86	36,83	141,35	931,95	0,41	16,6	39,42	9,4	242,56	633,68	202,61	8,75	
Полдник															
№134/2013	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	
№168/2004	Вак-беляш	175	19	17,6	35,8	380	0,07	0,19	27,36	1,51	35,61	138,66	19,07	1,85	
	Итого		20	17,8	56	472	0,09	4,19	27,36	1,51	49,61	152,66	27,07	4,65	
Ужин															
Возрастная категория 7-11 лет															
№37/2003г	Салат "Студенческий"	80	3	8,4	4,9	107	0,05	1,53	18	3,69	12,61	42,7	10,9	0,44	
№451/2004г	Шницель рубленый	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,7	140,12	27,66	1,43	
№205/2004г	Картофель в молоке	230	5	6,7	26,7	190	0,16	6,81	49,3	0,28	86,76	140,97	42,68	1,41	
№377/2003г	Кисель "Валетек"	200	0,2		3,9	16	0,12	6		7	0,24	0,46	0,18		
	Итого:		22,7	27,1	48,3	531	0,39	14,39	69,89	14,1	134,31	324,25	81,42	3,28	
Ужин															
Возрастная категория 12-18 лет															
№37/2003г	Салат "Студенческий"	100	3,7	10,5	6,1	134	0,06	1,91	22,5	4,61	15,77	53,37	13,63	0,55	
№205/2004г	Картофель в молоке	250	5,4	7	28,9	203	0,17	7,39	51,1	0,3	94,5	153,14	46,33	1,53	
№451/2004г	Шницель рубленый	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43	
№377/2003г	"Кисель "Валетек"	200	0,2		3,9	16	0,12	6		7	0,24	0,46	0,18	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,8	86	0,06					32,2	14	0,64	
	Итого		26,6	29,9	71,5	657	0,47	15,35	76,19	15,04	145,28	379,29	101,8	4,15	
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		110,01	127,9	326,55	2717,05	1,18	34,51	271,77	26,75	746,22	1575	368,14	20,91	
	Итого приема пищи за день 12-18 лет		127,51	149,5	371,05	3092,75	1,42	37,47	340,37	28,27	815,48	1745,5	406,29	23,51	
8й день															
Педеля вторая															
Завтрак-1															
Возрастная категория 7-11 лет															

№430/1996г	Картофельная запеканка с мясом	200	18,1	22,9	28,2	394	0,15	3,77	17,7	4,71	28,23	232,06	53,7	3,56
№96	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	84	0,06	0	312	163,2	0	0
№693/2004г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,23	14,2	64,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого		31,4	34,33	74,9	713,8	0,25	88,29	35,76	4,82	458,66	521,25	91,17	4,96
	Возрастная категория 12-18лет													
						Завтрак-1								
№430/1996г	Картофельная запеканка с мясом	220	20,3	25,6	31,3	440	0,17	4,28	19,47	5,24	31,41	259,53	59,8	3,98
№96	Сыр порциями	50	12,6	12,6	16,2	200	0,03	140	0,1	0	520	272	0	0
№693/2004г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	Итого		40	42,18	93,9	883	0,31	144,8	37,57	5,35	675,04	674,12	104,27	5,68
						Завтрак-2								
№705/2004	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
№773/2004	Булочка Веснушка	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03	0	7,27	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39
	Итого		4,3	2,7	51,4	246	0,04	80	7,27	1,34	18,2	31,34	7,83	0,96
						Обед								
	Возрастная категория 7-11лет													
№124/2004г	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
№437/2004г	Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0	0,57	10,61	191,1	24,79	2,8
№297/2004г	Каша перловая рассыпчатая	200/7	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
№686/2004	Чай с сахаром (с лимоном)	200/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	114	0,1	0	0	0	18,5	89	27,5	1,35
	Итого		31,6	30,8	85,9	740	0,23	12,61	66,03	2,15	145,47	534,04	127,03	6,42
						Обед								
	Возрастная категория 12-18лет													
№124/2004г	Щи из св. капусты с картофелем	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
№437/2004г	Гуляш из говядины	100/100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66		0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
№297/2004г	Каша перловая рассыпчатая	230/8	6,5	6,8	41,3	256	0,08	1,3	45,23	1,57	89,34	254,52	70,45	2,01
№686/2004г	Чай с сахаром (лимоном)	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	26	114	0,1				18,5	89	27,5	1,35
	Итого:		40,1	40,6	95,5	901	0,27	15,08	75,43	2,64	167,4	639,24	148,9	7,78
						Полдник								
№645/1996	Ряженка	200	6	12	8,2	170	0,2	0,3	0,04		124	92	14	0,1
№746/2004	Пирожки печёные с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	0,04	0,04	9,05	0,86	12,64	41,68	6,96	0,57
	Итого		11,3	15,3	36,9	337	0,24	0,34	9,09	0,86	136,64	133,68	20,96	0,67
						Ужин								
	Возрастная категория 7-11лет													
№418/2002г	Салат из свёклы с изюмом	80	1,1	4,3	12,2	89	0,01	1,29		2,27	21,61	25,13	12,81	0,82
№304/2010	Плов из птицы	180	28,6	35,1	28,4	547	0,08	0,69	30,8		29,13	183,59	46,54	2,6
№692/2004г	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,8	86	0,06				10,4	33,2	14	0,64
	Итого:		35	41,6	80,7	825	0,16	2,24	39,8	2,32	114,47	281,07	79,44	4,16
						Ужин								
№304/2010г	Плов из птицы	250	42,4	50,7	43,4	802	0,2	2,39	42,84	0	48,51	254,99	72,88	4,15
№418/2002г	Салат из свёклы с изюмом	100	1,3	5,3	15,3	111	0,01	1,63	0	2,72	27,17	31,6	16,11	1,03
№692/2004г	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1

	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,8	86	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
	Итого		49	58,2	98,8	1102	0,28	4,28	51,84	2,77	139,41	358,94	109,08	5,92
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		113,6	124,7	329,8	2861,8	0,92	183,48	157,95	11,49	873,44	1501,4	326,43	17,17
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		144,7	159	376,5	3469	1,14	244,5	181,2	12,96	1136,69	1837,3	391,04	15,33
9й день														
Завтрак-1														
	Возрастная категория 7-11 лет													
№388/2004	Биточки рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
№520/2004	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№600/2004	Соус сметанный	40	0,5	1,8	2,2	27	0,01	0,01	9	0,09	8,04	7,46	1,11	0,05
№648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,23	14,2	6,5	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого		21,6	20,03	66,2	553,5	0,32	14,08	49,12	5,36	105,29	293,93	77,97	3,08
	Возрастная категория 12-18 лет													
	Завтрак-1													
№388/2004	Биточки рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,18	11,92	6	50,03	180,15	33,95	1,34
№520/2004	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№600/2004	Соус сметанный	50	0,7	2,2	2,7	34	0,01	0,02	11,25	0,11	10,05	9,33	1,39	0,06
№648/2004	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
	Итого		26,9	23,78	82,7	733	0,38	14,12	53,35	6,38	120,84	342,42	90,91	3,62
	Завтрак-2													
№631/200	Компот из св яблук	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№82/2002г	Лучмак с творогом	75	9,8	11,8	19,6	225	0,04	0,04	37,16	1,01	66,26	112,53	12,39	0,57
	Итого		10	11,9	45	324	0,05	1,64	37,16	1,09	72,53	116,36	15,52	1,4
	Возрастная категория 7-11 лет													
	Обед													
№110/2004	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
№471/2004	Фрикадельки мясные с соус.молочн.	80/30	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	13,8	0,2	23,84	85,9	20,99	0,92
№219/2004	Морковь, тушённая с рисом	230	4,1	11,7	39,1	280	0,08	2,45	55	0,8	33,6	111,81	57,35	1,13
№630/1996	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12	0	0	0	22,2	106,8	33	1,62
	Итого		23	28,7	106,3	765	0,29	10,68	104,5	1,31	169,88	391,76	138,4	4,72
	Возрастная категория 12-18 лет													
	Обед													
№110/2004	Борщ из свеж.капусты с картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,3	42,93	56,68	25,02	1,16
№471/2004	Фрикадельки мясные с соус.молочн.	100/40	14,1	11,8	10,4	205	0,06	0,03	19,8	0,32	31,08	110,04	26,4	1,15
№219/2004	Морковь, тушённая с рисом	250	4,5	12,8	42,5	304	0,08	2,66	59,79	0,87	36,52	121,53	62,34	1,22
№630/1996	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12	0	0	0	22,2	106,8	33	1,62
	Итого		26,6	33,1	114,2	849	0,32	12,49	118,83	1,54	185,93	434,2	152,85	5,23
	Полдник													
№699/200	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,33	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
№769/200	Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	0,04	0	27,71	0,57	7,69	29,99	5	0,42
	Итого		3,6	5,9	49,2	260	0,04	2,33	27,71	0,59	11,23	31,93	6,1	0,51
	Возрастная категория 7-11 лет													
	Ужин													
№613/200	Маринад овощной	80	1,2	7,1	9,4	106	0,03	1,76		3,84	19,48	39,69	22,95	0,5
№479/200	Макаронник с мясом	200	15,9	14,7	31,5	324	0,04		25,56	2,61	15,7	111,82	18,78	1,34

№639/200	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,03				10,4	33,2	14	0,64
	Итого		22,3	22,2	101,2	687	0,14	2,56	25,56	9,2	116,51	248,22	101,41	3,92
	Возрастная категория 12-18 лет					Ужин								
№613/200	Маринад овощной	100	1,5	8,9	11,7	133	0,04	2,2	0	4,8	24,35	49,61	28,69	0,63
№479/200	Макаронник с мясом	250	19,8	18,3	39,3	405	0,06	0	31,94	3,26	19,62	139,78	23,48	1,67
№639/200	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,3	18,9	86	0,03				10,4	33,2	14	0,64
	Итого		26,5	27,6	111,3	795	0,17	3	31,94	10,81	125,3	286,1	111,85	4,38
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		80,5	88,73	367,9	2589,5	0,84	31,29	244,05	17,55	475,44	1082,2	339,4	13,63
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		93,6	102,3	402,4	2961	0,96	33,58	268,99	20,41	515,83	1211	377,23	15,14
10й день														
Завтрак														
	Возрастная категория 7-11 лет													
№311/ 2004	Каша Геркулесовая молочная жидкая	230/6	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
№3/2004г	Бутерброд с маслом и сыром	60-5-15	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
№693/ 2004	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
	Итого		25,3	24,11	118,1	785,8	0,38	0,82	133,31	1,76	445,11	496,42	136,79	4,67
Завтрак														
	Возрастная категория 12-18 лет													
№311/2004г	Каша Геркулесовая молочная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	0,82	174,03	276,31	61,9	1,46
№3/2004г	Бутерброд с маслом и сыром	70-7-18	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
№693/2004г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
	Итого		27,3	26,41	125,2	842,8	0,4	0,85	145,79	1,98	478,77	591,9	145,58	4,98
Завтрак-2														
№645/1996	Напиток "Кефирный"	200	5,6	6,4	8,2	117	0,03	0,7	0,02		120	95	14	0,1
№773/2004	Булочка Веснушка	50	3,7	2,4	24,4	135	0,03		7,27	0,58	7,11	28,38	4,87	0,39
	Итого		9,3	8,8	32,6	252	0,06	0,7	7,29	0,58	127,11	123,38	18,87	0,49
	Возрастная категория 7-11 лет													
	Обед													
№31/ 2003г	Салат "Пёстрый"	80	0,8	3,6	7,8	66	0,01	0,66	0	1,86	18,7	20,07	10,86	1
№139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
№369/2004	Рыба отварная в соусе Польском	90/35	16,5	11,2	1,4	172	0,06	0,06	37,2	0	12,1	76,29	5,28	0,46
№520/2004	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Итого		33,9	26,21	108,4	798,8	0,6	21,74	85,08	2,44	130,98	375,95	120,32	6,07
	Возрастная категория 12-18 лет													
	Обед													
№31/2003г	Салат"Пёстрый"	100	1	4,6	9,7	83	0,01	0,96		2,32	23,52	25,23	13,66	1,26
№139/2004	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
№369/2004	Рыба отварная в соусе Польском	100/40	18,4	12,6	1,6	193	0,07	0,06	42,2		13,53	84,99	5,88	0,51
№520/2004	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04
	Хлеб пшеничный	80	5,6	0,61	37,8	172,8	0,13				20,8	66,4	28	1,28

	Итого		38,1	30,41	118,4	892,8	0,68	25,49	98,42	3	153,2	428,42	137,2	6,96	
Полдник															
№134/2013	Сок фруктовый	200	0,6		37	144	0,04	4			38	40	32	0,3	
№779/2004	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26	135	0,06	0,1	3,6	0,62	29,19	47,65	8,32	0,46	
	Итого		5,3	1,1	63	279	0,1	4,1	3,6	0,62	67,19	87,65	40,32	0,76	
Возрастная категория 7-11 лет															
Ужин															
прил. №5	Салат луковый	100	1,2	9	7	112	0,04	3,76	0	4,58	25,64	47,6	11,44	0,66	
№436/2004	Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21	
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58			0		0,4			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,9	43	0,03		0		5,2	16,6	7	0,32	
	Итого		19,9	26,6	50,2	512	0,21	8,77	0	8,66	57,02	278,5	68,27	4,23	
Возрастная категория 12-18 лет															
Ужин															
прил. №5	Салат луковый	100	1,2	9	7	112	0,04	3,76		4,58	25,64	47,6	11,44	0,66	
№436/2004	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65		4,71	31,4	288	61,6	4,28	
№685/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58					0,4			0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,9	43	0,03				5,2	16,6	7	0,32	
	Итого		27	32,8	52,4	605	0,24	9,41		9,29	62,64	352,2	80,04	5,3	
	Итого приёма пищи за день 7-11 лет		93,7	86,82	372,3	2627,6	1,35	36,13	229,28	14,06	827,41	1361,9	384,57	16,22	
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		107	99,52	391,6	2871,6	1,48	40,55	255,1	15,47	888,91	1583,6	422,01	18,49	
Пятый день															
Завтрак-1															
Возрастная категория 7-11 лет															
№311/2004г	Каша молочная манная жидкая	230/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48	
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02	
№692/2004г	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,6	17,5	0,8	
№3/2004г	Сыр порционный	20	5	5	6,5	80	0,01	0,56	0,04	0	208	108,8	0	0	
	Итого		17,91	24,88	84,16	615	0,17	1,07	81,61	0,76	421,02	312,85	44,92	1,4	
Завтрак-1															
Возрастная категория 12-18 лет															
№311/2004г	Каша молочная манная жидкая	250/8	9,37	12,17	47,01	185,74	0,08	0,27	78,83	0,77	156,84	131,84	22,86	0,52	
№96	Масло сливочное	20	5	0,2	14,4	132			0,08		4	6	0,6	0,04	
№692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8	
№3/2004г	Сыр порционный	50	9,27	11,8	0	78,56	0,01	1,12	0,08	0,01	208	116	20	0,48	
	Итого		29,64	26,35	105,31	607,3	0,18	1,65	87,99	0,83	435,17	334,49	67,05	1,94	
Завтрак-2															
№134/2013г	Сок фруктовый	200	0,6		37	144	0,04	4			38	40	32	0,3	
№777/2004	Булочка алтайская	50	4,2	2,3	24,7	139	0,05	0,02	27,71	0,57	9,06	29,99	7,28	0,49	
	Итого		4,8	2,3	61,7	283	0,09	4,02	27,71	0,57	47,06	69,99	39,28	0,79	
Возрастная категория 7-11 лет															
Обед															
№134/2004	Суп крестьянский с пшеном	250/10	2,4	6,4	11,7	115	0,03	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46	
№423/2004	Бефстроганов	50/50	13,5	14,4	4,4	202	0,04	0,14	10,8	2,7	25,15	131,92	17,04	1,69	
№297/2004	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36	
№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		27,1	27,4	131,4	871	0,29	8,08	59,13	8,81	208,78	487,54	177,29	6,57
Возрастная категория 12-18 лет		Обед												
№134/2004г	Суп крестьянский с пшеном	300/10	2,9	7,3	14	134	0,03	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
№423/2004г	Бефстроганов	75/50	19,8	18,3	4,4	262	0,05	0,14	10,8	2,86	28,01	187,53	23,55	2,45
№297/2004г	Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,2	6,8	49,1	283	0,06	1,3	45,23	1,06	71,08	154,08	78,99	1,56
№639/2004г	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		34,5	33,1	140,1	987	0,3	8,25	65,03	9,11	220,91	563,25	194,1	7,53
		Полдник												
№644/1996г	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	37,98	0,21	222,82	165,21	25,7	0,18
	Пряники заварные	50	3	2,4	37,6	184	0,04	0	0	0	5,6	25	4,6	0,4
	Итого		8,8	8,9	46,6	300	0,1	1,1	37,98	0,21	228,42	190,21	30,3	0,58
Возрастная категория 7-11 лет		Ужин												
№52/2004г	Салат картофель.с зел.горошком	80	2,5	8	7,4	113	0,07	2,53	12	3,66	12,59	53,13	14,64	0,62
прил.№5	Рагу овощное с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	0,06	9,72	6,75	3,19	41,59	181,44	42,26	2,76
№705/2004г	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80		0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		24	27,58	72,9	631	0,22	92,25	18,75	7,61	78,27	279,03	77,36	4,75
Возрастная категория 12-18 лет		Ужин												
№52/2004г	Салат картофель.с зелёным горошком	100	3,3	10	10,1	144	0,09	3,18	15	4,57	15,88	66,67	18,36	0,78
прил.№5	Рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	0,07	10,72	7,65	3,52	46,08	204,06	47,21	3,11
№705/2004г	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		27	31,88	77,2	698	0,25	93,9	22,65	8,85	86,05	315,19	86,03	5,26
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		82,61	91,06	396,76	2700	0,87	106,52	225,18	17,96	983,55	1339,6	369,15	14,09
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		104,74	102,5	430,91	2875,3	0,92	108,92	241,36	19,57	1017,61	1473,1	416,76	16,1
12й день														
Завтрак-1														
Возрастная категория 7-11 лет														
№340/2004г	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02
№686/2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Батон Столичный	30	5,25	4,3	25,1	67,1	0,16	0,05		0,01	6,6	0,85	3,33	0,6
	Итого		18,56	30,9	41,26	424,1	0,2	1,21	97,4	0,87	90,93	175,94	17,34	2,63
Возрастная категория 12-18 лет														
№340/2004г	Омлет натуральный	240/10	21	30,6	3,6	372	0,06	0,06	162,86	1,38	126,74	275,12	20,78	3,12
№96	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77			0,04		2,4	2	0,3	0,02
№686/2004г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Батон Столичный	30	5,25	4,3	25,1	67,1	0,16	0,05		0,01	6,6	0,85	3,33	0,6
	Итого		26,46	43,3	42,66	571,1	0,22	1,23	162,9	1,4	138,6	279,31	25,14	3,82
Завтрак-2														
№425/2003г	Напиток "Валетек"	200	0	0	17,4	67	0,4	28	170	3,3	250	4,2	14	0
№85/2002г	Булочка слобная	50	3,7	3,8	23,9	145	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43

	Итого		3,7	3,8	41,3	212	0,43	28,01	184,36	3,84	262,18	39,13	19,17	0,43	
возрастная категория 7-11 лет		Обед													
№135/2004г	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88	0,07	8,52	0,02	0,2	21,34	30,77	20,5	0,75	
№464/2004г	Тефтели из говядины паровые	120/50	17,3	18,3	13,7	290	0,09	4,25	0,01	4,71	51,51	281	30,95	2,85	
№332/2004г	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99	
№246/248	Овощи свежие	40	0,68	2,27	4,08	95,06	0,02	1,6		1,44	7,31	14,88	8,61	0,19	
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04	
	Хлеб пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09				17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		32,53	34,67	111,78	855,16	0,36	14,37	23,63	7,47	110,47	459,74	93,3	6,77	
возрастная категория 12-18 лет		Обед													
№135/2004г	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	0,02	0,24	25,61	36,92	24,6	0,9	
№464/2004г	Тефтели из говядины паровые	120/50	17,3	18,3	13,7	290	0,09	4,25	0,01	4,71	51,51	281	30,95	2,85	
№332/2004г	Макаронные изделия отварные	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	1,13	27,14	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13	
№246/248	Овощи свежие	40	0,68	2,27	4,08	95,06	0,02	1,6		1,44	7,31	14,88	8,61	0,19	
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04	
	Хлеб пшеничный	50	5,25	4,3	25,1	67,1	0,09				17,5	79	23,5	1,95	
	Итого		34,03	36,37	120,48	912,16	0,39	17,2	27,17	7,67	116,6	474	98,87	7,06	
		Полдник													
№746/2004г	Пирожки печеные с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	9,05	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85	
№685/2004г	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53	0	0			0,4			0,04	
	Свежий фрукт апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	0	0	51	34,5	19,5	0,45	
	Итого		6,25	2,6	69,35	330,5	0,11	90,06	9,05	0,86	65	74,9	27,4	1,34	
возрастная категория 7-11 лет		Ужин													
№78/2004г	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	86	0,02	2,68			23,7		16,33	0,96	
№437/2004г	Гуляш из говядины	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,03	0,33		0,41	7,6	128,94	17,51	1,91	
№203/2004г	Картофель отварной с маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	193	0,14	1,96	29,5	0,30	20,41	116,11	45,71	1,8	
№645/1996г	Кефир с сахаром	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24		211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	5,16	30,12	80,5	0,11				21	94,8	28,2	2,34	
	Итого		37,9	39,96	88,72	759,5	0,34	5,53	53,5	0,71	284,17	505,15	132,11	7,21	
возрастная категория 12-18 лет		Ужин													
№78/2004г	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110	0,03	4,18	0	0	32,36	0	26,46	1,45	
№437/2004г	Гуляш	100/100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66		0,82	15,2	257,88	35,02	3,82	
№203/2004г	Картофель отварной с маслом	250/6	4,9	5,2	34,7	210	0,16	2,14	35,4	0,33	22,28	126,46	49,74	1,96	
№645/1996г	Кефир с сахаром	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	24	0	211,46	165,3	24,36	0,2	
	Хлеб пшеничный	60	6,3	5,16	30,12	80,5	0,11	0	0	0	21	94,8	28,2	2,34	
	Итого за прием		46,3	49,46	97,12	914,5	0,4	7,54	59,4	1,15	302,3	644,44	163,78	9,77	
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		98,94	111,9	352,41	2581,26	1,44	139,18	367,94	13,75	812,75	1254,9	289,32	18,38	
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		116,74	135,5	370,91	2940,26	1,55	144,04	442,88	14,92	884,68	1511,8	334,36	22,42	
		13й день													
		Завтра-1													
возрастная категория 7-11 лет															
№366/2004г	Запеканка из творога со сгущ.	200/50	37,8	28	59,2	630	0,12	0,98	164	0,1	439,66	479,92	61,1	1,16	
№3/2004г	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	0,07	0,04	20,16	0,84	152,94	128,93	24,88	1,14	
№636/2004г	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,02	13,2		0,11	17,25	11,01	6,22	0,22	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	4,3	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8	

№160/2004	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	29,58	0,45	135,61	113,34	18,01	0,4
	Яйцо вареное	40	5,25	7,65	0,9	93	0,02	0,015	0,04	0,36	31,69	69,03	5,19	0,78
№693/2004	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
№1/2004г	Бутерброд с маслом	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0			8,1		9,9	0,62
	Итого		16,75	25,35	58,2	525	0,16	1,19	47,62	0,92	286,03	283,46	60,07	2,7
Завтра-1														
Возрастная категория 12-18 лет														
№160/2004г	Суп молочный с вермишелью	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,78	35,5	0,53	162,73	136,01	21,61	0,48
	Яйцо вареное	40	5,25	7,65	0,9	93	0,02	0,015	0,04	0,36	31,69	69,03	5,19	0,78
№693/2004г	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
№1/2004г	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0,08				13,62		16,17	1,02
	Итого		19,45	34,55	71,3	674	0,2	1,32	53,54	1	318,67	306,13	69,94	3,18
Завтрак-2														
№377/2003	Кисель Валетек	200	0,2		3,9	16	0,12	6		7	0,24	0,46	0,18	
№806/2004	Корж молочный	60	6,7	11,1	61,6	371	0,04	0,03			14,44		5,75	0,48
	Итого		6,9	11,1	65,5	387	0,16	6,03		7	14,68	0,46	5,93	0,48
Возрастная категория 7-11 лет														
Обед														
№124/2004	Щи с капустой и картофелем со смет.	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	26,7	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
№374/2004	Рыба, тушенная с овощами	100/60	22,5	10,9	5,5	209	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8
№520/2004	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		33,1	23,8	84,8	675	0,42	26,10	71,53	2,13	131,42	389,84	116,08	4,33
Возрастная категория 12-18 лет														
Обед														
№124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12	30,2	0,24	41,5	36,5	15,2	0,52
№374/2004	Рыба тушенная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	0,13	1,19	16,25	1,83	26,21	155,82	35,93	0,92
№520/2004	Картофельное пюре	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
№686/2004	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55		1,12		0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	31,2	137	0,12				22,2	106,8	33	1,62
	Итого		34,2	25,6	90,2	717	0,46	30,26	81,43	2,39	150,02	430,16	128,79	4,73
Полдник														
№738/	Пирожки печеные с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	1,03	20,13	0,79	15,18	43,13	8,18	1,95
№685/2004	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Свежий фрукт банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0	12	42	63	0,9
	Итого		8,25	6,05	77,5	397	0,13	16,29	29,13	0,84	80,38	124,28	77,27	2,93
Возрастная категория 7-11 лет														
Ужин														
№21/2003	Салат "Здоровье"	80	1,3	5,9	4,6	76	0,04	1,65		0,16	16,62	34,65	16,94	0,52
ТТК №3	Азу	80/50	22,5	26,6	2,8	341	0,06	1,2		5,69	16,97	202,02	30,22	3,4
№330/2004	Бобовые отварные	230/5	21,7	5,8	49,5	341	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,35
№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		51,4	38,78	121,9	1037	0,92	10,27	27,14	10,24	333,16	727,11	281,33	14,51
Возрастная категория 12-18 лет														
Ужин														
№21/2003г	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0,05	2,07	0	0,2	20,77	43,31	21,18	0,65
ТТК №3	Азу	100/100	29,2	40,2	6,6	504	0,1	2,32	0	8,76	29,14	310,8	43,72	4,6
№330/2004	Бобовые отварные	250/6	23,7	7,2	54	379	0,77	7,2	35,4	1,8	234,98	420,36	186,28	9,1

№639/2004	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,38	23,6	108	0,08				13	41,5	17,5	0,8
	Итого		60,8	52,48	132,7	1239	1,04	12,39	35,4	13,51	368,82	879,48	314,36	16,59
	Итого приема пищи за день 7-11 лет		116,4	105,1	407,9	3021	1,79	59,88	175,42	21,13	845,67	1525,2	540,68	24,95
	Итого приёма пищи за день 12-18 лет		129,6	129,8	437,2	3414	1,99	66,29	199,5	24,74	932,57	1740,5	596,29	27,91

При составлении данного меню использована действующая нормативно-технологическая документация:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996-1997г.г.

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2014г ООО Фирма "Партнёр"

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.