

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРАВДИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»



Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Правдинский ЦО»  
Т.Л. Микова

***Основное 5 дневное меню***

***горячих завтраков, обедов и полдников для осеннего***

***лагеря с дневным пребыванием***

***для учащихся МКОУ «Правдинский ЦО»***

п. Правда  
2024год

## День 1

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-10	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
№262	Каша манная молочная жидкая	200	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
№111	Батон нарезной	20		1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13	2,60	0,20
№111	Батон нарезной		40	3	1,20	20,60	104,80	0,04	-	-	0,60	7,60	26	5,20	0,40
№497	Какао с молоком	200	200	5	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	-	163	150	39	1,30
№ 82	Бутерброд с варёными колбасами	50	50	5,11	8,09	10,50	134,90	0,09	0,00	0,00	0,12	9,94	55,38	8,52	0,71
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>17,90</b>	<b>21,06</b>	<b>82,66</b>	<b>590,80</b>	<b>0,25</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,22</b>	<b>309,60</b>	<b>341,20</b>	<b>69,80</b>	<b>2,64</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>19,40</b>	<b>21,66</b>	<b>92,96</b>	<b>643,20</b>	<b>0,27</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>1,52</b>	<b>313,40</b>	<b>354,20</b>	<b>72,40</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>															
№22	Салат из свежих помидоров	100	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	-	5,00	13,00	24,00	18,00	0,80
№142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,80	5,00	7,80	83,00	0,06	18,50	-	2,40	34	47,50	22,30	0,80
№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	180	10,30	9,40	61,80	303,60	0,20	-	0,05	0,70	17,10	243,20	162,40	5,50
№405	Курица в соусе с томатом	120	120	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	0,03	0,50	34,00	90,00	16,00	1,00
№105	Хлеб ржаной	20		0,13	0,24	6,70	34,80	0,04	-	-	0,30	7,00	31,60	9,40	0,80
№105	Хлеб ржаной		40	0,26	0,48	13,40	69,60	0,08	-	-	0,60	14,00	63,20	18,80	1,60
№111	Батон нарезной	20	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13,00	2,60	0,20
№507	Компот из свежих плодов или ягод	200	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>28,83</b>	<b>39,14</b>	<b>117,30</b>	<b>871,80</b>	<b>0,40</b>	<b>41,60</b>	<b>0,08</b>	<b>9,40</b>	<b>130,90</b>	<b>465,30</b>	<b>244,70</b>	<b>10,20</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>29,09</b>	<b>39,62</b>	<b>130,70</b>	<b>941,40</b>	<b>0,48</b>	<b>41,60</b>	<b>0,08</b>	<b>10,00</b>	<b>137,90</b>	<b>528,50</b>	<b>263,50</b>	<b>11,80</b>
<b>Полдник</b>															
№516	Ряженка	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№588	Вафли	70		1,96	2,31	54,11	245,00	0,02	0,00	0,00	0,49	11,20	25,20	7,00	1,05
№588	Вафли		80	2,24	2,64	61,84	280,00	0,00	0,00	0,00	0,56	12,80	28,80	8,00	1,20
№112	Фрукты (груша)	100	100	0,00	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>7,76</b>	<b>7,61</b>	<b>72,41</b>	<b>392,00</b>	<b>0,12</b>	<b>6,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,89</b>	<b>270,20</b>	<b>221,20</b>	<b>47,00</b>	<b>3,55</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>8,04</b>	<b>7,94</b>	<b>80,14</b>	<b>427,00</b>	<b>0,10</b>	<b>6,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,96</b>	<b>271,80</b>	<b>224,80</b>	<b>48,00</b>	<b>3,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :7-10 лет</b>			<b>54,49</b>	<b>67,81</b>	<b>272,37</b>	<b>1854,60</b>	<b>0,77</b>	<b>51,08</b>	<b>0,20</b>	<b>11,51</b>	<b>710,70</b>	<b>1027,70</b>	<b>361,50</b>	<b>16,39</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>56,53</b>	<b>69,22</b>	<b>303,80</b>	<b>2011,60</b>	<b>0,85</b>	<b>51,08</b>	<b>0,20</b>	<b>12,48</b>	<b>723,10</b>	<b>1107,50</b>	<b>383,90</b>	<b>18,34</b>

## День 2

№ сб/ре ц	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
№301	Омлет натуральный	200	200	17,23	26,77	4,62	326,15	0,12	0,62	0,40	0,92	163,08	307,70	24,62	3,08
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№93	Бутерброд с маслом	20		0,80	8,35	5,00	98,50	0,01	-	0,06	0,20	3,00	8,50	1,50	0,15
№93	Бутерброд с маслом		40	1,60	16,70	10,00	197,00	0,02	-	0,12	0,40	6,00	17,00	3,00	0,30
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	-	127,00	93,00	15,00	0,40
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>21,81</b>	<b>36,66</b>	<b>40,28</b>	<b>576,15</b>	<b>0,20</b>	<b>1,92</b>	<b>0,47</b>	<b>1,45</b>	<b>299,08</b>	<b>428,70</b>	<b>46,32</b>	<b>3,96</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>22,61</b>	<b>45,01</b>	<b>45,28</b>	<b>674,65</b>	<b>0,21</b>	<b>1,92</b>	<b>0,53</b>	<b>1,65</b>	<b>302,08</b>	<b>437,20</b>	<b>468,20</b>	<b>4,11</b>
<b>Обед</b>															
№50	Салат из свеклы отварной	100	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
№154	Суп крестьянский с крупой	250		2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
№154	Суп крестьянский с крупой		300	2,55	6,12	17,46	135,00	0,06	11,94	0,00	2,91	31,50	80,40	23,40	0,87
№429	Картофельное пюре	200		4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	0,14
№429	Картофельное пюре		230	4,83	10,12	25,07	211,60	0,20	7,82	0,06	0,23	59,80	131,10	43,70	1,61
№333	Рыба жареная	100	100	18,20	9,50	4,60	157,00	0,14	0,80	0,02	4,40	49,00	197,00	37,00	0,80
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	<b>Итого: : 7-10 лет</b>			<b>31,68</b>	<b>29,50</b>	<b>103,13</b>	<b>787,20</b>	<b>0,48</b>	<b>23,25</b>	<b>0,08</b>	<b>10,07</b>	<b>177,75</b>	<b>512,90</b>	<b>131,80</b>	<b>4,56</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>35,58</b>	<b>32,24</b>	<b>125,83</b>	<b>919,10</b>	<b>0,56</b>	<b>26,26</b>	<b>0,08</b>	<b>11,09</b>	<b>201,80</b>	<b>558,00</b>	<b>153,60</b>	<b>13,03</b>
<b>Полдник</b>															
№516	Кефир	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
№589	Пряники	50		2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№589	Пряники		60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,04	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
№112	Фрукты (банан)	100	100	0,00	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>8,75</b>	<b>7,85</b>	<b>66,50</b>	<b>379,00</b>	<b>0,16</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,60</b>	<b>253,50</b>	<b>233,00</b>	<b>74,50</b>	<b>1,20</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>9,34</b>	<b>8,32</b>	<b>74,00</b>	<b>415,60</b>	<b>0,16</b>	<b>11,40</b>	<b>0,04</b>	<b>1,84</b>	<b>254,60</b>	<b>238,00</b>	<b>75,40</b>	<b>1,28</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет</b>			<b>62,24</b>	<b>74,01</b>	<b>209,91</b>	<b>1742,35</b>	<b>0,84</b>	<b>36,57</b>	<b>0,59</b>	<b>13,12</b>	<b>730,33</b>	<b>1174,60</b>	<b>252,62</b>	<b>9,72</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>67,53</b>	<b>85,57</b>	<b>245,11</b>	<b>2009,35</b>	<b>1,61</b>	<b>39,58</b>	<b>0,65</b>	<b>14,58</b>	<b>758,48</b>	<b>1233,20</b>	<b>397,20</b>	<b>18,42</b>

### День 3

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	11-18												
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>Завтрак</b>															
№313	Запеканка из творога	200	200	20,90	16,30	33,00	362,00	0,09	0,30	0,10	0,60	183,00	284,00	32,00	1,40
№91	Бутерброд с сыром	35	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
№111	Батон нарезной	20		1,50	0,60	10,30	52,40	0,02	-	-	0,30	3,80	13,00	2,60	0,20
№111	Батон нарезной		40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,04	-	-	0,60	7,60	26,00	5,20	0,40
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	1,30	15,90	91,00	0,04	1,30	0,01	-	127,00	93,00	15,00	0,40
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>28,90</b>	<b>26,30</b>	<b>66,60</b>	<b>628,40</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,20</b>	<b>450,80</b>	<b>489,00</b>	<b>59,60</b>	<b>2,30</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>30,40</b>	<b>26,90</b>	<b>76,90</b>	<b>680,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,50</b>	<b>454,60</b>	<b>502,00</b>	<b>62,20</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>															
№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	100	1,60	10,10	9,60	13,00	0,04	27,80	-	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
№133	Рассольник	230	230	1,70	4,66	12,97	100,74	0,08	9,29	-	2,11	18,63	54,05	22,31	0,87
№441	Рис отварной	180	180	4,43	7,29	58,57	245,52	0,03	-	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
№410	Фрикадельки из кур	120	120	17,12	14,88	9,12	238,40	0,06	0,96	0,08	0,64	49,60	120,00	19,20	1,44
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	-	-	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	-	-	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№509	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	-	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>Итого: : 7-10 лет</b>			<b>29,61</b>	<b>37,53</b>	<b>142,04</b>	<b>830,36</b>	<b>0,30</b>	<b>38,55</b>	<b>0,13</b>	<b>8,34</b>	<b>144,22</b>	<b>376,91</b>	<b>111,17</b>	<b>6,54</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>32,45</b>	<b>37,93</b>	<b>158,56</b>	<b>912,16</b>	<b>0,36</b>	<b>38,55</b>	<b>0,13</b>	<b>8,84</b>	<b>173,85</b>	<b>421,51</b>	<b>123,37</b>	<b>13,39</b>
<b>Полдник</b>															
№518	Сок сливовый	200	200	0,60	0,20	0,20	136,00	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
№590	Печенье сахарное	50		3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05
№590	Печенье сахарное		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,04	0,00	0,00	2,10	17,40	54,00	12,00	1,26
№112	Фрукты(мандарин)	100	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>5,15</b>	<b>5,30</b>	<b>44,90</b>	<b>382,50</b>	<b>0,12</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,95</b>	<b>69,50</b>	<b>62,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,75</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>2,90</b>	<b>6,28</b>	<b>52,34</b>	<b>424,20</b>	<b>0,12</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>72,40</b>	<b>71,00</b>	<b>23,00</b>	<b>1,96</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет</b>			<b>63,66</b>	<b>69,13</b>	<b>253,54</b>	<b>1841,26</b>	<b>0,59</b>	<b>84,72</b>	<b>0,30</b>	<b>11,49</b>	<b>664,52</b>	<b>927,91</b>	<b>191,77</b>	<b>10,59</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>65,75</b>	<b>71,11</b>	<b>287,80</b>	<b>2017,16</b>	<b>0,67</b>	<b>84,72</b>	<b>0,30</b>	<b>12,64</b>	<b>700,85</b>	<b>1094,51</b>	<b>208,57</b>	<b>17,85</b>

## День 4

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		7-11	11-18	Б	Ж	У	Эн.цен,ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
№258	Каша пшеничная вязкая	200	200	8,72	12,86	222,72	299,00	0,18	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
№300	Яйцо вареное (поштучно)	1 шт	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 82	Бутерброд с варёными колбасами	30	30	3,06	4,84	6,29	80,75	0,05	0,00	0,00	0,25	1,75	33,15	5,10	0,42
№501	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,90	0,10	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>22,06</b>	<b>22,64</b>	<b>259,97</b>	<b>592,25</b>	<b>0,33</b>	<b>2,66</b>	<b>0,20</b>	<b>1,02</b>	<b>293,75</b>	<b>429,45</b>	<b>83,70</b>	<b>3,31</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>22,06</b>	<b>22,64</b>	<b>259,97</b>	<b>592,25</b>	<b>0,33</b>	<b>2,66</b>	<b>0,20</b>	<b>1,02</b>	<b>293,75</b>	<b>429,45</b>	<b>83,70</b>	<b>3,31</b>
<b>Обед</b>															
№76	Винегрет овощной	100	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№156	Суп- лапша домашняя	250		2,55	5,57	13,90	111,00	0,03	0,37	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
№156	Суп- лапша домашняя		300	3,06	6,69	16,68	133,20	0,03	0,45	0,01	3,00	10,80	35,70	5,40	0,48
№423	Капуста тушёная	200		7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	0,06	1,40	122,00	110,00	48,00	2,00
№423	Капуста тушёная		230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,09	39,10	0,06	1,61	140,30	126,50	55,20	2,30
№412	Котлеты припущенные	120	120	17,95	12,82	11,11	226,28	0,11	1,02	0,05	0,51	44,46	112,86	22,23	1,36
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>Итого: : 7-10 лет</b>			<b>33,96</b>	<b>36,99</b>	<b>91,36</b>	<b>825,98</b>	<b>0,35</b>	<b>44,29</b>	<b>0,12</b>	<b>9,76</b>	<b>242,96</b>	<b>378,51</b>	<b>118,03</b>	<b>7,56</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>38,42</b>	<b>39,59</b>	<b>111,86</b>	<b>948,88</b>	<b>0,42</b>	<b>49,47</b>	<b>0,12</b>	<b>10,97</b>	<b>274,06</b>	<b>445,56</b>	<b>138,33</b>	<b>14,79</b>
<b>Полдник</b>															
№517	Йогурт	200	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
№588	Вафли	50	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
№112	Фрукты (яблоко)	100	100	0,00	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>11,40</b>	<b>8,45</b>	<b>65,45</b>	<b>396,00</b>	<b>0,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,55</b>	<b>262,00</b>	<b>211,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,80</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>11,40</b>	<b>8,45</b>	<b>65,45</b>	<b>396,00</b>	<b>0,10</b>	<b>11,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,55</b>	<b>262,00</b>	<b>211,00</b>	<b>42,00</b>	<b>1,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет</b>			<b>67,42</b>	<b>68,08</b>	<b>416,78</b>	<b>1814,23</b>	<b>0,78</b>	<b>58,15</b>	<b>0,36</b>	<b>11,33</b>	<b>798,71</b>	<b>1018,96</b>	<b>243,73</b>	<b>12,67</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>71,88</b>	<b>70,68</b>	<b>437,28</b>	<b>1937,13</b>	<b>0,85</b>	<b>63,33</b>	<b>0,36</b>	<b>12,54</b>	<b>829,81</b>	<b>1086,01</b>	<b>264,03</b>	<b>19,90</b>

## День 5

№ сб/рец	Наименование продукта	Возрастная категория		Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11	11-18												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
№316	Запеканка рисовая с творогом	200		11,43	11,17	50,14	347,99	0,06	0,13	0,13	0,53	70,49	176,89	33,25	1,06
№316	Запеканка рисовая с творогом		220	12,55	12,26	55,04	381,06	0,07	0,14	0,14	0,58	77,38	194,18	36,50	1,16
№108	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№96	Бутерброд с повидлом	40		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
№96	Бутерброд с повидлом		50	1,50	5,25	25,50	155,00	0,02	0,12	0,03	0,25	7,50	15,00	3,75	0,50
№495	Чай с молоком	200	200	1,50	0,00	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>16,41</b>	<b>15,61</b>	<b>101,20</b>	<b>623,49</b>	<b>0,15</b>	<b>1,53</b>	<b>0,17</b>	<b>1,06</b>	<b>209,49</b>	<b>301,39</b>	<b>55,45</b>	<b>2,19</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>17,83</b>	<b>17,75</b>	<b>111,20</b>	<b>687,56</b>	<b>0,16</b>	<b>1,56</b>	<b>0,18</b>	<b>1,16</b>	<b>217,88</b>	<b>321,68</b>	<b>59,45</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед</b>															
№106	Овощи натуральные(огурец)	100	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
№140	Щи из свежей капусты	250		1,60	4,80	6,22	75,75	0,03	18,37	0,00	2,37	40,25	36,25	17,50	0,62
№140	Щи из свежей капусты		300	1,92	5,76	7,47	90,90	0,04	22,05	0,00	2,85	48,30	43,50	21,00	0,75
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром	170		7,54	5,90	31,98	213,95	0,05	0,02	0,03	0,98	53,30	70,52	11,48	0,90
№296	Макаронные изделия запечённые с сыром		190	8,46	6,62	35,88	239,12	0,06	0,02	0,03	1,10	59,80	79,12	12,88	1,01
№333	Рыба жаренная	120	120	21,84	11,40	5,52	188,40	0,16	0,96	0,02	5,28	58,80	236,40	44,40	0,96
№109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№109	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	7,80
№108	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№108	Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	<b>Итого: : 7-10 лет</b>			<b>37,44</b>	<b>22,80</b>	<b>100,00</b>	<b>736,80</b>	<b>0,35</b>	<b>29,35</b>	<b>0,05</b>	<b>9,48</b>	<b>192,85</b>	<b>452,07</b>	<b>105,68</b>	<b>4,68</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>41,52</b>	<b>24,88</b>	<b>121,67</b>	<b>858,92</b>	<b>0,43</b>	<b>33,03</b>	<b>0,05</b>	<b>10,58</b>	<b>218,40</b>	<b>512,52</b>	<b>122,78</b>	<b>1,77</b>
<b>Полдник</b>															
№518	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
№589	Пряники	50		2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40
№589	Пряники		70	4,13	3,29	52,50	256,20	0,05	0,00	0,00	1,68	7,70	35,00	6,30	0,56
№112	Фрукты (киви)	200	200	1,14	0,52	14,66	66,00	0,02	92,70	52,00	-	34,00	34,00	17,00	0,31
	<b>Итого: 7-10 лет</b>			<b>5,09</b>	<b>8,16</b>	<b>52,36</b>	<b>341,00</b>	<b>0,08</b>	<b>96,70</b>	<b>52,00</b>	<b>1,20</b>	<b>53,50</b>	<b>59,00</b>	<b>21,50</b>	<b>3,51</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>6,27</b>	<b>4,01</b>	<b>67,36</b>	<b>414,20</b>	<b>0,09</b>	<b>96,70</b>	<b>52,00</b>	<b>1,68</b>	<b>55,70</b>	<b>69,00</b>	<b>23,30</b>	<b>3,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ 7-10 лет</b>			<b>58,94</b>	<b>46,57</b>	<b>253,56</b>	<b>1701,29</b>	<b>0,58</b>	<b>127,58</b>	<b>52,22</b>	<b>11,74</b>	<b>455,84</b>	<b>812,46</b>	<b>182,63</b>	<b>10,38</b>
	<b>11 -18 лет</b>			<b>65,62</b>	<b>46,64</b>	<b>300,23</b>	<b>1960,68</b>	<b>0,68</b>	<b>131,29</b>	<b>52,23</b>	<b>13,42</b>	<b>491,98</b>	<b>903,20</b>	<b>205,53</b>	<b>7,83</b>