

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

Р. И. Прохорова



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и  
кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период,  
возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше  
(обед-полдник в группе продленного дня)**

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 30.08.2024 г. № 145-од

Директор МБОУ «Куркинская ООШ»

\_\_\_\_\_ Р.И. Прохорова

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации в осенне-зимний период, возрастная категория с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше (обед-полдник в группе продленного дня)**

2024 г.

Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 7 до 11 лет, на осенне-зимний период (обед, полдник)



**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 10 ЛЕТ (ОБЕД, ПОЛДНИК)**

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	43,80	26,53	115,10	1102,0
2	35,29	23,06	134,75	935,98
3	43,17	27,12	191,19	1085,70
4	38,14	17,71	180,38	1068,21
5	38,33	25,34	144,96	968,77
6	40,38	47,27	175,27	1118,87
7	36,79	28,92	159,06	943,56
8	44,67	36,85	174,43	1222,06
9	39,22	32,52	166,08	991,58
10	38,64	28,30	183,15	1149,43
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>398,43 (39,84)</b>	<b>293,62 (29,36)</b>	<b>1664,37 (166,44)</b>	<b>10586,16 (1058,62)</b>

**Накопительная ведомость для обучающихся в образовательной организации с 11 лет и старше, на осенне-зимний период (обед, полдник)**

Наименование продукта	Средне суточная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Фактически за 10 дней	Среднее в день	% выполнения
Мясо говядины (бескостная)	118		111,25		43	152,5		55			75	435,75	43,68	37,02
Птица 1 кат.	53	101,8		77	37		40		105			360,80	36,08	68,08
Рыба	77	40					52			128		220,00	22,00	28,57

Масло сливочное	35	19,89	6	7,5	9,6	16,25	8,1	12,5	5	8,1	13,10	106,04	10,60	30,29
Масло растительное	18		5	7,9	6,5	2,5	10	9	10	7,7		58,60	5,86	32,56
Молоко свежее	350			28,6	17,0		6	27		8	87,5	174,10	17,41	4,97
Сметана	10	4,5	5				5			5		19,50	1,95	19,50
Творог	60													
Сыр	15						20,5					20,5	2,05	13,67
Яйцо	1шт.					6,25	6,80			4,7		17,75	1,78	4,45
Хлеб ржаной	120	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400,00	40,00	33,33
Хлеб пшеничный	200	50	50	71	76	50	50	50	50	50	74	571,00	57,10	28,55
Мука пшеничная	20	1,7		1,5				6,2			5	14,40	1,44	7,20
Крупы, бобовые	50	5		71,4	5	21,25	64,8	6	56,25	5	64,8	299,50	29,95	59,90
Мак.изделия	20	61,2		15	61,2			15	20,0	61,2		233,60	23,36	116,80
Фрукты свежие	185	46					46					92,00	9,20	4,97
Фрукты сухие, в т. ч. шиповник	20		25			20		25			25	115,00	11,50	57,50
Сок	200			20								200,00	20,00	10,00
Картофель	187	93,3	335,4	100	100	313,75	100	216,11		100	133	1491,61	149,16	79,76
Овощи свежие	320	146,1	226,8	121	24,5	125	174,5	68,9	177	139	47,5	1250,30	125,03	39,07
Соль	5	5,04	2,3	2,4	5,2	10	2,7	3,12	2,4	5,3	2,35	40,81	4,08	81,60
Сахар	30	25	32,5	20,54	10,54	20,0	25,0	21,2	20,0		20,0	194,78	19,48	64,93
Кисель	200				200							200,0	20,00	10,00
Какао, кофейный напиток	1,2													
Чай	1,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,20	0,02	2,0

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ (ОБЕД)

Дни по меню	Пищевая ценность			
	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)
1	46,42	27,84	160,72	1151,20
2	40,97	26,79	143,80	1039,05
3	45,36	25,98	192,63	1201,43
4	41,20	18,99	192,80	1171,87
5	44,56	29,74	154,31	1071,34
6	43,34	48,70	181,52	1173,11

7	38,30	28,20	140,25	1055,75
8	50,77	41,29	186,30	1338,30
9	41,63	32,94	172,25	930,80
10	43,32	33,15	204,82	1299,39
<b>Среднее за 10 дней</b>	<b>435,87 (43,59)</b>	<b>313,62 (31,36)</b>	<b>1729,40 (172,94)</b>	<b>11432,24 (1143,22)</b>

## МЕНЮ

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0

	порционно														
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
367	Птица в соусе с томатом	90	13,68	10,08	0,0	145,44	20,88	11,52	80	0,98	0,7	116	0,04	0	0,86
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>35,72</b>	<b>23,05</b>	<b>98,6</b>	<b>810,00</b>	<b>105,43</b>	<b>79,09</b>	<b>311,05</b>	<b>6,51</b>	<b>2,79</b>	<b>172,2</b>	<b>2,73</b>	<b>0,3</b>	<b>24,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1060</b>	<b>43,8</b>	<b>26,53</b>	<b>155,10</b>	<b>1102,00</b>	<b>110,43</b>	<b>83,09</b>	<b>318,75</b>	<b>16,51</b>	<b>2,79</b>	<b>172,2</b>	<b>2,73</b>	<b>0,3</b>	<b>24,41</b>

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13
328	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	15,8	307,0	31	54	209	3	260	24	0,18	0	15

494	Компот из плодов или ягод сушеных витаминный с аск.кисл.	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,3	10,7	0,9	0,10	0	0,0	0	0,10
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>27,21</b>	<b>19,58</b>	<b>78,25</b>	<b>643,98</b>	<b>124,9</b>	<b>108,02</b>	<b>363,8</b>	<b>7,8</b>	<b>263,75</b>	<b>184</b>	<b>1,75</b>	<b>0,19</b>	<b>30,23</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1095</b>	<b>35,29</b>	<b>23,06</b>	<b>134,75</b>	<b>935,98</b>	<b>129,9</b>	<b>112,02</b>	<b>371,5</b>	<b>17,8</b>	<b>263,75</b>	<b>184,0</b>	<b>1,75</b>	<b>0,19</b>	<b>30,23</b>

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10		0
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	90	13,86	8,64	8,01	164,70	35,64	16,2	88,20	1,24	0,50	52,60	0,07	0,05	0,76



419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>35,09</b>	<b>23,64</b>	<b>134,69</b>	<b>793,70</b>	<b>103,62</b>	<b>208,57</b>	<b>430,36</b>	<b>9,91</b>	<b>4,31</b>	<b>89,1</b>	<b>1,96</b>	<b>0,2</b>	<b>96,23</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1190</b>	<b>43,17</b>	<b>27,12</b>	<b>191,19</b>	<b>1085,70</b>	<b>108,62</b>	<b>212,57</b>	<b>438,06</b>	<b>19,91</b>	<b>4,31</b>	<b>89,10</b>	<b>1,96</b>	<b>0,2</b>	<b>96,23</b>

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углев оды		Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Кукуруза консервированная (пром.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1	41,2	0,06	0,06	0
347	Котлета «Школьная»	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,90	120,60	1,8	1,3	26,1	0,13	0,00	0,00
504	Кисель с витамин. «Витошка»	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	0,00	0,00	0,00	20,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>30,06</b>	<b>14,23</b>	<b>123,88</b>	<b>821,35</b>	<b>117,86</b>	<b>82,09</b>	<b>285,11</b>	<b>6,8</b>	<b>5,81</b>	<b>78,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,25</b>	<b>29,00</b>

	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1160</b>	<b>38,14</b>	<b>17,71</b>	<b>180,38</b>	<b>1068,21</b>	<b>122,86</b>	<b>86,09</b>	<b>292,81</b>	<b>16,8</b>	<b>5,81</b>	<b>78,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,25</b>	<b>29,00</b>

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
<b>ОБЕД</b>																
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0	
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67	
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	21,00	17,00	17,00	305,00	30	44	222	3,44	1,12	26,08	0,25	0	13,8	
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2	
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>30,25</b>	<b>21,86</b>	<b>88,46</b>	<b>676,77</b>	<b>135,6</b>	<b>107,62</b>	<b>327,3</b>	<b>7,79</b>	<b>2,59</b>	<b>46,08</b>	<b>1,88</b>	<b>0,22</b>	<b>28,67</b>	
457	<b>ПОЛДНИК</b>															
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0	

	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1090</b>	<b>38,33</b>	<b>25,34</b>	<b>144,96</b>	<b>968,77</b>	<b>140,6</b>	<b>111,62</b>	<b>335,0</b>	<b>17,79</b>	<b>2,59</b>	<b>46,08</b>	<b>1,88</b>	<b>0,22</b>	<b>28,67</b>

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры порционнo	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
373	Котлета «Нежная»	90	16,74	11,16	5,67	190,80	193,5	33,3	207,00	1,8	0,90	76,50	0,00		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,10	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,04	0,00	1,01	0	0,6
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>865</b>	<b>32,3</b>	<b>43,79</b>	<b>118,77</b>	<b>826,87</b>	<b>350,54</b>	<b>120,91</b>	<b>448,86</b>	<b>6,08</b>	<b>4,86</b>	<b>265,3</b>	<b>2,88</b>	<b>0,3</b>	<b>25,78</b>
457	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		<b>1165</b>	<b>40,38</b>	<b>47,27</b>	<b>175,27</b>	<b>1118,87</b>	<b>355,54</b>	<b>124,91</b>	<b>456,56</b>	<b>16,08</b>	<b>4,86</b>	<b>265,3</b>	<b>2,88</b>	<b>0,3</b>	<b>25,78</b>

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,3	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,18	4,85	21,83	36,36	0	0	66,50	0	1,40	1,70	0,10		0
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,90	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,10	0,03		14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	90/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>28,71</b>	<b>25,44</b>	<b>102,56</b>	<b>651,56</b>	<b>151,86</b>	<b>92,19</b>	<b>327,15</b>	<b>57,57</b>	<b>3,68</b>	<b>50,1</b>	<b>2,56</b>	<b>0,2</b>	<b>18,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1210</b>	<b>36,79</b>	<b>28,92</b>	<b>159,06</b>	<b>943,56</b>	<b>156,86</b>	<b>96,19</b>	<b>334,85</b>	<b>67,57</b>	<b>3,68</b>	<b>50,1</b>	<b>2,56</b>	<b>0,2</b>	<b>18,1</b>

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11

Рацион: обед

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углев оды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	18,06	10,8	8,4	18,1	0,3	0,85	0	0,03	0,02	15,0
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	200	20,00	17,00	25,00	333,00	35	36	166,00	1,52	3,76	19	0,08	0,08	1,5
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>36,59</b>	<b>33,37</b>	<b>117,93</b>	<b>930,06</b>	<b>151,5</b>	<b>93,45</b>	<b>331,45</b>	<b>6,38</b>	<b>5,56</b>	<b>149</b>	<b>1,75</b>	<b>0,23</b>	<b>16,5</b>
457	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1090</b>	<b>44,67</b>	<b>36,85</b>	<b>174,43</b>	<b>1222,06</b>	<b>156,5</b>	<b>97,45</b>	<b>339,15</b>	<b>16,38</b>	<b>5,56</b>	<b>149</b>	<b>1,75</b>	<b>0,23</b>	<b>16,5</b>

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11 (ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	7,98	13,8	11,57	15,75	0,36	0,85	0	0,02	0,02	6,0
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	90	13,23	2,43	9,63	112,80	60,3	32,00	191	1,00	1,00	16,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
7/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>865</b>	<b>31,14</b>	<b>29,04</b>	<b>109,58</b>	<b>699,58</b>	<b>221,10</b>	<b>102,52</b>	<b>391,20</b>	<b>7,4</b>	<b>5,7</b>	<b>217,2</b>	<b>1,70</b>	<b>0,21</b>	<b>18,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1165</b>	<b>39,22</b>	<b>32,52</b>	<b>166,08</b>	<b>991,58</b>	<b>226,10</b>	<b>106,52</b>	<b>398,90</b>	<b>17,4</b>	<b>5,7</b>	<b>217,2</b>	<b>1,70</b>	<b>0,21</b>	<b>18,25</b>

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет до 11(ГПД)

Рацион: обед, полдник

	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	60	1,80	2,28	3,18	40,20	11,46	11,34	34,26	0,38	0,18	11,4	0,8	0,06	1,2
132/ 143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной (гарнир)	180	4,20	6,50	34,22	212,00	3,3	21,9	70,6	0,32	0,32	30,8	0,03	0,02	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в томатном соусе	90	11,70	9,00	6,30	153,00	10,8	13,5	97,3	1,6	0,00	0,06	0,01	0,00	1,36
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	63,00	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>30,56</b>	<b>24,82</b>	<b>126,65</b>	<b>857,43</b>	<b>194,06</b>	<b>113,99</b>	<b>379,71</b>	<b>6,69</b>	<b>1,33</b>	<b>79,76</b>	<b>2,,5</b>	<b>0,21</b>	<b>11,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1170</b>	<b>38,64</b>	<b>28,3</b>	<b>183,15</b>	<b>1149,43</b>	<b>199,06</b>	<b>117,99</b>	<b>387,41</b>	<b>16,69</b>	<b>1,33</b>	<b>79,76</b>	<b>2,5</b>	<b>0,21</b>	<b>11,41</b>

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5

	порционно														
123	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,47	191,50	31,15	34,72	153	1,13	0,2	15,0	0,09	0,09	7,95
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
367	Птица в соусе с томатом	100	15,2	11,2	0,00	161,6	23,2	12,8	80,00	1,09	0,7	116	0,04	0,00	0,96
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>38,34</b>	<b>24,36</b>	<b>104,22</b>	<b>859,2</b>	<b>118,75</b>	<b>90,07</b>	<b>323,74</b>	<b>7,28</b>	<b>2,1</b>	<b>172,2</b>	<b>1,33</b>	<b>0,27</b>	<b>13,01</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>46,42</b>	<b>27,84</b>	<b>160,72</b>	<b>1151,2</b>	<b>123,75</b>	<b>94,07</b>	<b>331,44</b>	<b>17,28</b>	<b>2,1</b>	<b>172,2</b>	<b>1,33</b>	<b>0,27</b>	<b>13,01</b>

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,8	4,4	7,2	76,0	41,0	26,0	125	1,2	2,8	160	0,05	0,04	9,13



328	Жаркое по- домашнему	250	23,5	17,88	19,75	383,75	38,75	67,5	261,25	3,75	325	30,00	0,23	0,00	18,75
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>895</b>	<b>32,89</b>	<b>23,31</b>	<b>87,3</b>	<b>747,05</b>	<b>145,85</b>	<b>132,93</b>	<b>416,34</b>	<b>9,25</b>	<b>327,9</b>	<b>190</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>31,38</b>
457	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1195</b>	<b>40,97</b>	<b>26,79</b>	<b>143,8</b>	<b>1039,05</b>	<b>150,85</b>	<b>136,93</b>	<b>424,04</b>	<b>19,25</b>	<b>327,9</b>	<b>190</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>31,38</b>

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	19,98	166,32	246,00	5,60	0,70	28,80	0,25	0,00	0,00
372	Котлета из мяса кур	100	15,43	9,56	8,86	183,00	40,00	18,80	98,00	1,40	0,58	58,40	0,08	0,06	0,85
419	Соус томатный	30	0,33	1,0	1,4	15,7	2,6	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00

8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>37,28</b>	<b>22,5</b>	<b>136,13</b>	<b>909,43</b>	<b>145,48</b>	<b>245,17</b>	<b>452,85</b>	<b>12,12</b>	<b>3,64</b>	<b>94,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,2</b>	<b>92,62</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>45,36</b>	<b>25,98</b>	<b>192,63</b>	<b>1201,43</b>	<b>150,48</b>	<b>249,17</b>	<b>460,55</b>	<b>22,12</b>	<b>3,64</b>	<b>94,9</b>	<b>0,62</b>	<b>0,2</b>	<b>92,62</b>

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Кукуруза консервирован. (промыш.)	100	2,7	0,35	10,20	56,62	19,10	18,90	57,10	0,64	0,25	19,00	0,08	0,08	2,0
115	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,70	13,25	87,25	23,1	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0	7,80
347	Котлета «Школьная» в томатном соусе	100	15,00	11,00	13,00	211,00	49	21	134	2	1,41	29	0,14	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,7	0,54	35,50	228,0	16,5	10,6	54,5	1,3	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,4	4,00	11,0	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00

7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>920</b>	<b>33,12</b>	<b>15,51</b>	<b>136,30</b>	<b>879,87</b>	<b>134,40</b>	<b>95,75</b>	<b>321,84</b>	<b>7,79</b>	<b>5,99</b>	<b>89,20</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>29,80</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220</b>	<b>41,2</b>	<b>18,99</b>	<b>192,80</b>	<b>1171,87</b>	<b>139,40</b>	<b>99,75</b>	<b>329,54</b>	<b>17,79</b>	<b>5,99</b>	<b>89,2</b>	<b>0,54</b>	<b>0,26</b>	<b>29,80</b>

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,10	2,5	13,3	23	19,28	26,25	0,51	0,10	0,00	0,03	0,00	3,50
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	49	25,5	67,3	0,96	0,22	20,0	0,1	0,07	8,67
334	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	26,25	21,25	21,25	381,25	37,5	55	278	4,3	1,4	32,6	0,25	0	13,8
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>36,48</b>	<b>26,26</b>	<b>97,81</b>	<b>779,34</b>	<b>156,3</b>	<b>130,33</b>	<b>394,59</b>	<b>9,25</b>	<b>2,12</b>	<b>52,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>26,17</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0

	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1190</b>	<b>44,56</b>	<b>29,74</b>	<b>154,31</b>	<b>1071,34</b>	<b>161,3</b>	<b>134,33</b>	<b>402,29</b>	<b>19,25</b>	<b>2,12</b>	<b>52,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>26,17</b>

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины					
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	E, мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
<b>ОБЕД</b>																
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5	
101	Рассольник домашний со сметаной	250/5	4,45	25,08	16,85	127,85	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18	
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00	
373	Котлета «Нежная»	100	18,60	12,40	6,30	212,00	215	37,00	230	2,00	1,00	85,00	0,00	0,00	1,00	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46,00	3,4	1,7	2,1	0,46	0,1	0,00	1,01	0,00	0,6	
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>35,26</b>	<b>45,22</b>	<b>125,02</b>	<b>881,11</b>	<b>383,04</b>	<b>134,31</b>	<b>484,55</b>	<b>6,94</b>	<b>4,27</b>	<b>273,8</b>	<b>1,36</b>	<b>0,29</b>	<b>15,28</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0	
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256										
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>43,34</b>	<b>48,7</b>	<b>181,52</b>	<b>1173,11</b>	<b>388,04</b>	<b>138,31</b>	<b>492,25</b>	<b>16,94</b>	<b>4,27</b>	<b>273,8</b>	<b>1,36</b>	<b>0,29</b>	<b>15,28</b>	

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции				ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
			Белки	Жиры	Углево ды		Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Зеленый горошек консер. (пром.)	100	3,13	3,70	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,7	0,25	19,0	0,08	0,05	2,0
130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,70	2,60	16,80	100,75	22,90	24,30	66,50	1,09	1,40	1,70	0,10	0,00	7,80
377	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	6,10	68,00	25,5	16,4	51,5	51,5	0,1	19,9 0	0,08	0,01	2,50
380	Капуста тушеная	100	2,20	3,40	8,10	72,00	60,1	22,9	44,3	0,88	0,3	17,1 0	0,03	0,00	14,2
350	Тефтели из говядины с рисом	100/30	13,00	10,00	7,00	170,00	12,00	15,00	108	1,78	1,30	0,00	0,04	0,00	0,00
495	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>970</b>	<b>30,22</b>	<b>24,72</b>	<b>83,75</b>	<b>763,75</b>	<b>166,4</b>	<b>128,05</b>	<b>350,44</b>	<b>59,43</b>	<b>3,75</b>	<b>57,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,18</b>	<b>26,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>38,3</b>	<b>28,2</b>	<b>140,25</b>	<b>1055,75</b>	<b>171,4</b>	<b>132,05</b>	<b>358,14</b>	<b>69,43</b>	<b>3,75</b>	<b>57,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,18</b>	<b>26,7</b>

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углево ды	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие помидоры порционно	100	1,1	0,2	3,8	30,10	17,8	14,1	30,3	0,51	0,1	0,00	0,03	0,02	3,5
128	Суп-лапша домашняя	250	10,00	15,40	44,50	357,00	80,00	34,00	142,00	2,07	1,6	130,00	0,13	0,00	0,00
375	Плов из мяса кур	250	25,00	21,25	31,25	416,20	20,6	13,3	68,00	1,6	1,25	51,5	0,08	0,08	0,07
497	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	9,90	41,00	3,00	2,9	2,00	0,15	0,2	0,00	0,01	0,00	0,00
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>42,69</b>	<b>37,81</b>	<b>129,8</b>	<b>1046,3</b>	<b>148,1</b>	<b>80,45</b>	<b>246,14</b>	<b>7,12</b>	<b>3,15</b>	<b>181,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,22</b>	<b>3,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1190</b>	<b>50,77</b>	<b>41,29</b>	<b>186,3</b>	<b>1338,3</b>	<b>153,1</b>	<b>84,45</b>	<b>253,84</b>	<b>17,12</b>	<b>3,15</b>	<b>181,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,22</b>	<b>3,57</b>

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	Минеральные элементы				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	Е,мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг
<b>ОБЕД</b>															
148	Свежие огурцы порционно	100	0,80	0,1	2,5	13,3	23,0	19,28	26,25	0,51	0,1	0,00	0,03	0,00	3,5
123	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	4,40	25,10	16,60	126,80	100,8	32,2	119,6	1,00	2,75	160	0,11	0,00	7,25
256	Макаронные изделия отварные (гарнир)	180	6,66	0,54	35,50	228,40	16,5	10,7	54,5	1,29	1,0	41,2	0,06	0,06	0,00
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,70	2,70	10,70	125,30	66,7	36,00	212,00	1,00	1,00	20,00	0,00	0,00	3,00
501	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7,0	4,0	7,0	1,4	0,1	0,00	0,01	0,00	2,0
7/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
8/13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>33,55</b>	<b>29,46</b>	<b>115,75</b>	<b>638,80</b>	<b>240,70</b>	<b>118,33</b>	<b>423,19</b>	<b>7,99</b>	<b>4,95</b>	<b>221,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,2</b>	<b>15,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>41,63</b>	<b>32,94</b>	<b>172,25</b>	<b>930,80</b>	<b>245,7</b>	<b>122,33</b>	<b>430,89</b>	<b>17,99</b>	<b>4,49</b>	<b>221,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,2</b>	<b>15,75</b>

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше (ГПД)

Рацион: обед, полдник

№	Наименование блюда	Выход				ЭЦ	Минеральные элементы	Витамины
---	--------------------	-------	--	--	--	----	----------------------	----------

		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)									
							Ca	Mg	P	Fe	E,мг	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>ОБЕД</b>															
157	Кукуруза консервированная (промыш.)	100	3,00	3,80	5,30	67,00	19,1	18,9	57,1	0,64	0,25	19	0,08	0,08	2
132/143	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	6,43	6,13	26,60	187,23	125,7	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0,00	8,65
385	Рис отварной(гарнир)	180	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	97,01	0,00	0,32	28,8	0,04	0,04	0,00
348	Тефтели паровые из мяса говядины в том. соусе	100	14,20	12,20	9,38	204,00	34	15	107	1,47	0,4	24	0,06	0,04	1,36
485	Компот из сухофруктов вит. с аскорб. кислотой	200	0,60	0,10	20,07	84,00	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0,00	0,01	0,00	0,2
8.13	Хлеб пшеничный «Валетек»	50	3,85	0,48	23,95	118,0	9,20	0,15	1,92	0,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00
7\13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	84,0	17,5	16,0	1,92	1,95	0,00	0,00	0,15	0,06	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>35,24</b>	<b>29,67</b>	<b>148,32</b>	<b>1007,39</b>	<b>234,24</b>	<b>137,01</b>	<b>439,15</b>	<b>6,95</b>	<b>1,8</b>	<b>119,3</b>	<b>0,49</b>	<b>0,28</b>	<b>12,21</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0	0
	Булочка в ассортименте	100	7,88	3,38	47,5	256									
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>300</b>	<b>8,08</b>	<b>3,48</b>	<b>56,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,70</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>43,32</b>	<b>33,15</b>	<b>204,82</b>	<b>1299,39</b>	<b>239,24</b>	<b>141,01</b>	<b>446,85</b>	<b>16,95</b>	<b>1,8</b>	<b>119,3</b>	<b>0,49</b>	<b>0,28</b>	<b>12,21</b>