

СОГЛАСОВАНО:

Директор *И.А. Директора*
МОУ «СОШ №5»

Т.В. Меньшикова
Т.В. Меньшикова

dd _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»

Л.К. Ошева
ld _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 год
для детей с ограниченными возможностями здоровья
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20

при 2-х разовом питании:

возраст 7-11 лет, 1-4 классы

завтрак - 588 ккал

обед - 822 ккал

возраст 12-18 лет, 5-11 классы

завтрак - 680 ккал

обед - 952 ккал

Макаронные изделия отварные	221	5,25	6,15	55,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
Напиток из плодов шиповника	191	1,6	0,66	44,8								255,80
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	881	30	30	114	72	59	4	0	0	0	222	249
Итого за день: 7 - 11 лет	1 469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,6	7,9	0,4	0,5	0,5	490,1	250,6
Завтрак: 12 - 18 лет												
Каша вязкая пшеничная молочная	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
Кофейный напиток ("Ячмень, рожь")	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
Бутерброд с сыром	119,8	6,24	4,79	0,0								
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	588	16	18	68	213,45	64,70	4,42	0,150	0,330	0,324	267,75	1,56
Обед: 12 - 18 лет												
Борщ из свежей капусты и картофелем	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
Котлета рубленая из птицы с соусом сметанно-томатным	266	13,76	19,0	9,05								21,90
Макаронные изделия отварные	265,2	6,30	6,18	42,30								235,80
Напиток из плодов шиповника	191	1,6	0,66	44,8								0,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	992	34	35	123	61	51	3	0	0	0	177	271
Итого за день: 12 - 18 лет	1 580	49,8	52,6	191,2	274,90	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51
3-ий день												
Завтрак: 7-11 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
Булочка "Веревочка"	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
Обед: 7 - 11 лет												
Суп картофельный с бобовыми с птицей	205	11,0	7,5	22,5								
Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	158,4	8,07	9,97	8,50								
Каша гречневая рассыпчатая	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
Компот из кураги	126	1,2		31,6								
Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	911	31	26	119	58,2	76,7	2,1	0,0	0,4	0,2	88,6	0,0
Итого за день: 7 - 11 лет	1 460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06
Завтрак: 12 - 18 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	238	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06

1/2	Булочка "Веревочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	35,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
1/3	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	15,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
4/8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
	Обед: 12 - 18 лет													
6	Суп картофельный с бобовыми с гридей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
0/6	Тфтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	80/50	211,2	10,76	13,29	11,33								
5/1	Каша гречневая рассыпчатая	180	334,8	10,44	9,4	51,1								
D1	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
4/8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
4/9	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		1 020	36	31	130	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 569	43,8	45,0	214,7	168,41	53,46	2,55	0,120	0,190	0,233	219,97	4,06
реп.	Наименование блюд	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
	4-ый день													
	Завтрак: 7-11 лет													
2	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
3/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
1/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
4/8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		564	11	17	80	12,0	17,8	0,9	0,004	0,1	0,0	51,1	0,0
	Обед: 7 - 11 лет													
5/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
2/4	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
70	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
9/8	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
4/8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
4/9	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		664	21	21	79	114,7	17,3	1,2	0,00	0,05	0,04	55,5	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 228	31,6	38,1	158,2	126,65	35,00	2,15	0,004	0,120	0,073	106,55	0,00
	Завтрак: 12 - 18 лет													
3/2	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
3/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
1/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
4/8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		564	11	17	80	12,0	17,8	0,9	0,004	0,1	0,0	51,1	0,0
	Обед: 12 - 18 лет													
5/1	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
2/1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	60/5	124	12,38	7,53	1,52								
0/1	Картофельное пюре	150	164,0	3,15	6,75	21,9								
9/8	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
	Итого:		424	13,6	19,0	51,4	166,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00

Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	31,8	809	25	26,3	92	114,7	17,3	0,52	0,0	0,05	0,04	55,5	0,0
Итого за день: 12 - 18 лет	1 373	36,3	43,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,120	0,073	106,55	0,00	
5-ый день													
Завтрак: 7-11 лет													
Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0	
Обед: 7 - 11 лет													
Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
Биточек нежний с маслом сливочным	60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9							40,00	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	735	20	24	90	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	40,0	
Итого за день: 7 - 11 лет	1 456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,24	320	41,00	
12-18 лет													
Завтрак: 12-18 лет													
Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0	
Обед: 12 - 18 лет													
Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
Биточек "Нежний"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30							21,90	
Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9							40,00	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	838	24	27	100	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	61,9	
Итого за день: 12 - 18 лет	1 559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,020	0,130	0,198	275	62,90	
6-ой день													
Завтрак: 7-11 лет													
Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2								
Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	512	12	10,2	82,0	2,0	25	0,2	0	0	0	65	3	

Завтрак: 7 - 11 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	200/10	318	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47
Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,00	0	0	8,30
Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Итого:		549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9
Обед: 7 - 11 лет												
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3							
Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00							
Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45
Комлот из кураги	200	126	1,2		31,6							
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50
Итого:		792	21	28	96	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1
Итого за день: 7 - 11 лет		1341	28,7	42,3	180,3	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	262,97
Завтрак: 12 - 18 лет												
Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47
Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30
Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Итого:		549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9
Обед: 12 - 18 лет												
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3							
Котлета,рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	257,6	12,7	19,7	6,66							
Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30							21,90
Комлот из кураги	200	126	1,2		31,6							
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50
Итого:		901	25	33	104	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7
Итого за день: 12 - 18 лет		1450	33,0	47,3	189,0	164,0	52,6	2,5	0,084	0,2	0,223	217,5
Наименование блюд												
Выход		Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Fe	A	B1	B2	P
10-ый день												
Завтрак: 7 - 11 лет												
Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4							
Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30
Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9							
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15
Итого:		561	13,3	14	90	69	13,6	1,1	0,0	0,03	0,1	64,5
Обед: 7 - 11 лет												

Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5																	
а) Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2																235,80	
Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8																	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	0,010	0,015	0,0	0,010	0,015	0,015	0,015	19,50	0,00
Итого:		897	31	24	117	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8
Итого за день: 7 - 11 лет		1 458	41,9	37,9	207,2	78,1	22,5	1,6	0,01	0,1	0,1	94,1	0,01	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	94,1	236,0
Завтрак: 12 - 18 лет																						
Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4																	
Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,01	0,02	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	54,30	0,15
Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9																	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Итого:		561	11	14	90	69,5	13,6	1,1	0,0	0,0	0,1	64,5	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	64,5	0,2
Обед: 12 - 18 лет																						
Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5																	
а) Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2																	
Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8																	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	0,010	0,015	0,0	0,010	0,015	0,015	0,015	19,50	0,00
Итого:		897	31	24	117	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,7	235,8
Итого за день: 12 - 18 лет		1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,59	0,01	0,05	0,10	94,10	0,01	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	94,10	235,95
11-ый день																						
Завтрак: 7 - 11 лет																						
Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	0,14	0,3	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	191,60	1,06
Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	0,02	0,04	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	196,00	1,00
Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0																	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	0,160	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	397,8	2,1
Обед: 7 - 11 лет																						
Борщ из свежей капусты и картофелем	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	0,226	0,095	0,156	0,156	0,156	0,156	0,156	0,156	147,20	13,25
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	121	5,60	8,85	4,65																	
Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,03	0,36	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	58,95	0,00
Напиток из красной смородины	200	75	0,30		18,9																	40,00
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	0,010	0,015	0,0	0,010	0,015	0,015	0,015	19,50	0,00
Итого:		745	27	26	93	111,0	118,5	4,5	0,3	0,5	0,3	235,8	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	235,8	53,3
Итого за день: 7 - 11 лет		1 371	45,1	44,8	165,0	437,60	193,75	8,33	0,416	0,825	0,639	633,55	0,416	0,825	0,639	0,825	0,639	0,639	0,639	0,639	633,55	55,31
Завтрак: 12 - 18 лет																						
Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	0,14	0,3	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	191,60	1,06
Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	0,02	0,04	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	196,00	1,00
Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0																	
Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00
Итого:		76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,01	0,0040	0,01	0,00	0,00

Обед:	12 - 18 лет	18	19	72,3	326,7	75,3	3,8	0,160	0,4	0,3	397,8	2,1		
1	Борщ из свежей капусты и картофеля	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25		
2	Птица тушенная в соусе с овощами	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45		
3	Напиток из красной смородины	0,30		18,9								40,00		
4	Хлеб пшеничный	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
5	Хлеб ржаной	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00		
	Итого:	33	22	49	80,9	79,6	8,3	1,7	0,2	0,2	425,9	53,7		
	Итого за день: 12 - 18 лет	51,2	41,1	120,6	407,50	154,85	12,12	1,866	0,525	0,529	823,60	55,76		
	12-ый день													
Завтрак:	7 - 11 лет													
1	Каша вязкая кукурузная молочная	8,6	7,4	41,0										
2	Чай с сахаром	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10		
	Булочка ванильная	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00		
	Хлеб пшеничный	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
	Хлеб ржаной	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00		
	Итого:	24	27	99	125,0	25,5	1,8	0,0	0,1	0,1	100,9	0,0		
	Итого за день: 7 - 11 лет	29,1	31,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00		
Завтрак:	12 - 18 лет													
1	Каша вязкая кукурузная молочная	8,6	7,4	41,0										
2	Чай с сахаром	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10		
	Булочка ванильная	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00		
	Хлеб пшеничный	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
	Хлеб ржаной	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00		
	Итого:	5	4	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0		
	Итого за день: 12 - 18 лет	29,1	31,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00		
1	Суп картофельный с крупой	261	159	10,3	4,4	18,3								
2	Сосиски отварные с маслом сливочным	196,5	158,2	0,84	15,82	0,84								
3	Макаронные изделия отварные	221	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00		
4	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00		
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
6	Хлеб ржаной	67	1,1	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00		
	Итого:	844	24	99	125,0	25,5	1,8	0,0	0,1	0,1	100,9	0,0		
	Итого за день: 7 - 11 лет	1 091	29,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00		
Завтрак:	12 - 18 лет													
1	Каша вязкая кукурузная молочная	261	159	10,3	4,4	18,3								
2	Чай с сахаром	58	0,20	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10		
3	Булочка ванильная	171,5	3,95	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00		
4	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
5	Хлеб ржаной	248	5	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0		
	Итого:	248	5	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0		
	Итого за день: 12 - 18 лет	248	5	37	13,1	18,9	1,0	0,0	0,1	0,0	54,8	0,0		
1	Суп картофельный с крупой	159	10,3	4,4	18,3									
2	Оладьи из пшеницы	310,22	18,76	25,07	6,93									
3	Макаронные изделия отварные	221	5,25	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00		
4	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00		
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00		
6	Хлеб ржаной	67	1,1	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00		
	Итого:	957	37	105	125,0	25,5	1,8	0,0	0,1	0,1	100,9	0,0		
	Итого за день: 12 - 18 лет	1 208	42,4	142,0	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00		
	13-ый день													
	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	В2	P	C

Завтрак: 7 - 11 лет															
3	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2									
3	Чай с лимонном	0 200/10/7	60	0,330	0,0 500	15,2	8,20	0,5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	
1/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00	
8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		571	11	15	87	20,2	23,1	1,8	0,0	0,1	0,0	61,0	3,0	
1/1	Обед: 7 - 11 лет														
1/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7									
2/3	Оладьи из печени	60/5	233	14,1	18,8	5,2									
9	Рис отварной	150	228	3,75	6,15	38,60									
11	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6									
18	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
19	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	Итого:		850	24	32	102	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	0,0	
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 421	35,1	46,7	188,1	28,85	31,90	2,35	0,004	0,130	0,063	90,65	3,00	
3	Завтрак: 12 - 18 лет														
3	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	238	6,0	8,2	33,2									
3	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00	
1/2	Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00	
18	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		571	11	15	87	20,2	23,1	1,8	0,0	0,1	0,0	61,0	3,0	
1/1	Обед: 12 - 18 лет														
1/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7									
1/1	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	0,017	12,10	0,04	
9/1	Рис отварной	180	152	2,50	4,10	25,73									
1/1	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6									
1/2	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
1/2	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00	
	Итого:		902	21	44	86	20,4	11,7	0,6	0,0	0,0	0,0	41,8	0,0	
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 473	32,0	58,9	172,5	40,55	34,70	2,46	0,024	0,141	0,080	102,75	3,04	
	14-ый день														
9	Завтрак: 7 - 11 лет														
9	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06	
3/1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1									
2/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00	
1/2	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00	
	Итого:		503	8	16	71	148,3	41,6	1,8	0,1	0,2	0,2	173,7	1,1	
10	Обед: 7 - 11 лет														
10	Суп-лапша домашняя с грибами	250/25	147	6,8	8,1	14,0									
6/1	Гречка по-купечески из перца	200	330	20,8	5,6	17,20									
22	Нашпик фруктов-ягодный	240/5	75	0,3	0,07	18,9									

	Шоу из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
2	Пирожки тушеная в соусе с овощами	200	343	20,4	12,90	2,85	19,40	28,90	5,40	1,48	0,06	0,03	249,00	0,45
	Компот из кураги	200	126	1,2	3,6	31,6								
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		719	26	20	58	28,1	37,8	5,9	1,5	0,1	0,0	278,7	0,5
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 286	40,2	31,4	150,9	46,4	61,0	7,7	1,5	0,2	0,1	341,8	0,6
	16-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
2	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
3	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		798	26	26	106	167	59	4	0	0	0	203	13
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 302	37,5	38,1	182,0	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
	12-18 лет													
	Завтрак:													
2	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
3	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
4/2	Булочка с маком	50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		504	11	12	76	20,8	24,7	1,9	0,0	0,1	0,0	65,1	3,0
	Обед: 12 - 18 лет													
1/1	Борщ из свежей капусты и картофеля	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
1/5	Биточек "Нежный"	80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
2/1	Рис отварной	180	273,6	4,50	7,4	46,26								
8	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,010	0,015	19,50	0,00
49	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		903	30	31	117	167,5	59,1	3,6	0,2	0,1	0,2	202,7	13,3
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 406	41,4	43,0	192,9	188,2	83,7	5,5	0,2	0,3	0,2	267,7	16,3
	17-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
3/1	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	197,60	1,06

	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,18	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
	Обед: 7 - 11 лет													
	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
(а)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								40,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		781	30	24	91	9	9	1	0	0	0	30	40
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
	Завтрак: 12 - 18 лет													
	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		781	30	24	91	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,3	84,2	4,3	0,2	0,4	0,3	427,4	42,1
	18-ый день													
	Завтрак: 7 - 11 лет													
	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
	чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		502	8	16	71	156,5	46,9	2,7	0,1	0,2	0,2	183,6	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
(а)	Гейфели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
5	Напиток из красной смородины	200	75	0,30	18,9									40,00
8	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
9	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00

№	Итого за день: 7-11 лет	775	22	25	96	58	177	2	0	0,580	0	89	40
1	Завтрак: 12-18 лет	1 273	22,9	40,3	167,4	214,60	123,55	4,82	0,110	0,580	0,378	272,19	44,06
2	Каша жидкая манная молочная	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
3	Чай с лимоном	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
4	Булочка "Дорожная"	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	Обел: 12-18 лет	502	8	16	71	156,5	46,9	2,7	0,1	0,2	0,2	183,6	4,1
1	Суп из овошей	120	2,5	6,4	12,7								
2	Тефтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	211,2	10,76	13,29	11,33								
3	Каша гречневая рассыпчатая	334,8	10,44	9,4	51,1								
4	Напиток из красной смородины	75	0,30		18,9								
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
6	Хлеб ржаной	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	Итого за день: 12-18 лет	884	26	29	107	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
1	Завтрак: 7-11 лет	1 386	34,4	45,2	178,4	165,1	55,8	3,2	0,1	0,2	0,2	213,2	44,1
1	Каша вязкая пшеничная молочная	238	6,0	8,2	33,2								
2	Чай с сахаром	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
3	Булочка домашняя	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
4	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	Обел: 7-11 лет	569	11	15	86	17,3	22,2	1,7	0,0	0,1	0,0	59,4	0,1
1	Суп-лапша домашняя с птицей	147	6,8	8,1	14,0								
2	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	124	12,38	7,53	1,52								
3	Картофельное пюре	164,0	3,15	6,75	21,9								
4	Компот из смеси сухофруктов	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,0	0,030	0,020	25,80	0,00
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
6	Хлеб ржаной	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:	Итого за день: 7-11 лет	702	25	23	82	115	17	1	0	0	0	55	0
1	Завтрак: 12-18 лет	1 271	36,4	37,7	168,6	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
2	Каша вязкая пшеничная молочная	238	6,0	8,2	33,2								
3	Чай с сахаром	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
4	Булочка домашняя	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
5	Хлеб пшеничный	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:	Обел: 12-18 лет	569	11	15	86	17,3	22,2	1,7	0,0	0,1	0,0	59,4	0,1

№	Суп-паштет домашняя с птицей	250/250	147	6,8	8,1	14,0													
1	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/50	236	16,5	11,2	10,6													
1	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3													
	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,030	0,020	25,80	0,00						
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,010	0,015	19,50	0,00						
	Итого:		847	30	28	96	114,7	17,3	1,2	0,1	0,0	55,5	0,0						
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 416	41,1	42,7	182,0	132,0	39,4	3,0	0,1	0,1	114,9	0,1						
	20-ый день																		
	Завтрак: 7 - 11 лет																		
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4													
1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1													
	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9													
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,010	0,015	19,50	0,00						
	Итого:		841	17	29	101	125	26	2	0	0	101	0						
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	111,05	0,00						
	Завтрак: 12 - 18 лет																		
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4													
1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1													
	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9													
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Итого:		535	9	12	88	3,2	2,2	0,2	0,0	0,0	10,2	0,0						
	Обед: 12 - 18 лет																		
	Рассольник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4													
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84													
	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,04	45,45	0,00						
	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,030	0,020	25,80	0,00						
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,010	0,015	19,50	0,00						
	Итого:		841	17	29	101	125	26	2	0	0	101	0						
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	111,05	0,00						
	Завтрак: 12 - 18 лет																		
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4													
1	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1													
	Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9													
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Итого:		535	9	12	88	3,2	2,2	0,2	0,0	0,0	10,2	0,0						
	Обед: 12 - 18 лет																		
	Рассольник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4													
1	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5	11,70	2,80	0,11	0,02	0,011	12,10	0,04						
	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30													
	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4	106,00	8,40	0,70	0,030	0,020	25,80	0,00						
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,0040	10,15	0,00						
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,010	0,015	19,50	0,00						
	Итого:		1 049	25	46	110	126,4	20,1	1,3	0,0	0,1	67,6	0,0						
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 584	34,2	58,1	198,1	129,5	22,3	1,5	0,0	0,1	77,7	0,0						

№	Имя	Возраст	Класс	В	Ж	У	Ca	Mg	Fe	A	B1	B2	P	C
1	Данилов	12	5	34,2	58,1	198,1	129,5	22,3	1,5	0,0	0,1	0,1	77,7	0,0

1-ый день	7-11	1248	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
	12-18	1248	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
2-ый день	7-11	1469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,60	7,92	0,4	0,535	0,539	490,05	250,61
	12-18	1580	49,8	52,6	191,2	274,9	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51
3-ый день	7-11	1460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06
	12-18	1569	43,8	45,0	214,7	168,41	53,46	2,55	0,120	0,190	0,233	219,97	3,00
4-ый день	7-11	1228	31,6	38,1	158,2	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00
	12-18	1373	36,3	38,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00
5-ый день	7-11	1456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,238	320,4	41,00
	12-18	1559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,02	0,13	0,198	274,9	62,90
6-ый день	7-11	1256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,17	0,083	120,50	3,00
	12-18	1256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,165	0,083	120,50	3,00
7-ый день	7-11	1226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,31	0,20	0,349	323,77	14,41
	12-18	1226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,306	0,195	0,349	323,77	14,41
8-ый день	7-11	1278	23,3	42,1	163,6	168,30	52,10	2,40	0,290	0,200	0,273	227,39	41,76
	12-18	1476	30,6	60,7	169,6	180,00	54,90	2,51	0	0,211	0,290	239,49	41,80
9-ый день	7-11	1341	28,7	42,3	180,3	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	263,0	1,16
	12-18	1450	33,0	47,3	189,0	164,01	52,61	2,46	0,084	0,160	0,223	217,5	23,06
10-ый день	7-11	1458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95
	12-18	1458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95
11-ый день	7-11	1371	45,1	44,8	165,0	437,60	193,75	8,33	0,416	0,83	0,639	633,55	55,31
	12-18	1312	51,2	41,1	120,6	407,50	154,85	12,12	1,866	0,525	0,529	823,60	55,76
12-ый день	7-11	1091	29,1	31,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00
	12-18	1205	42,4	40,4	142,0	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00
13-ый день	7-11	1421	35,1	46,7	188,1	28,85	31,90	2,35	0,00	0,130	0,063	90,65	3,00
	12-18	1473	32,0	58,9	172,5	40,55	34,70	2,46	0,024	0,141	0,080	102,75	3,04
14-ый день	7-11	1198	29,1	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,08	0,18	0,228	203,34	41,06
	12-18	1198	29,1	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,080	0,180	0,228	203,34	41,06
15-ый день	7-11	1359	34,5	39,4	188,3	37,35	40,35	2,90	0,040	0,180	0,103	138,20	0,10
	12-18	1286	40,2	31,4	150,9	46,40	61,00	7,70	1,490	0,150	0,093	341,75	0,55
16-ый день	7-11	1302	37,5	38,1	182,0	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
	12-18	1406	41,4	43,0	192,9	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
17-ый день	7-11	1407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
	12-18	1407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
18-ый день	7-11	1277	29,9	40,3	167,1	214,60	123,55	4,82	0,110	0,580	0,378	272,19	44,06
	12-18	1386	34,4	45,2	178,4	165,10	55,75	3,21	0,080	0,220	0,238	213,24	44,06
19-ый день	7-11	1271	36,4	37,7	168,6	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
	12-18	1416	41,1	42,7	182,0	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
20-ый день	7-11	1375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	0,083	111,05	0,00
	12-18	1584	34,2	58,1	198,1	129,50	22,25	1,50	0,020	0,071	0,060	77,70	0,04
Всего	7-11 лет	26492	717	782	3452	2637	1371	73	3	6	5	4879	795
Всего	12-18 лет	27866	798	861	3464	2549	1193	77	5	4	4	5009	861
Среднее	7-11 лет	1325	36	39	173	188	60	3,4	0	0,3	0	244	40

Среднее	12-18 лет	1393	40	43	173	182	60	794	0	0.2	0	250	43
---------	-----------	------	----	----	-----	-----	----	-----	---	-----	---	-----	----