

сезон: Осень - зима 2015

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
270	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,4	7,5	37	243	1,3	0	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153,2	250/5	9,3	9,4	46	303,75	1,7	0	0,2	0,2	170	2,4	35,76	191
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
111	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6
118	яблоки	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		13	18	94	595,12	23	42	0,4	0,3	296	6,8	66,3	275,4		15	20	107	679,37	23	42	0,4	0,3	333	7,5	76,86	321
	Обед																										
14	салат овощной с яблоками (капуста, свекла, морковь, яблоки, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	21,6	9,7	0	0	3,4	20	0,8	12,9	23,7	80	1	0,2	5,8	28,8	13	0	0	4,5	26	1	17,24	31,5
63/48	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12,5/10	5,3	8,1	13	148,56	6,2	15	0,1	1,9	12	1,9	28,2	109	250/12,5/10	5,7	9,2	17	172,81	7,7	19	0,1	2,4	16	1,9	35,2	136
372	бефстроганов из говядины отварной	50/50	15	14	2,4	194	0,7	0	0,1	0,5	27	2,2	25,3	159,4	60/60	18	17	2,9	232,8	0,8	0	0,1	0,6	32	2,6	30,36	191
297	макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
526	компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22,46	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22,5
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		33	29	106	821,95	21	15	0,3	6,9	108	8,8	124	422,5		38	33	119	933,8	26	19	0,4	8,6	129	10	146,7	504
	Итого за день		46	48	200	1417,1	43	58	0,7	7,2	405	16	190	697,8		53	54	226	1613,2	49	62	0,8	9	461	17	223,6	826

сезон: Осень - зима 2015

2 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход																									
386/ 462	биточки из говядины паровые с соусом томатным	50/50	9,4	11	11	175,8	0,8	0	0	0,6	20	1,4	21	112	60/50	11	12	12	204,4	0,8	0	0,1	0,6	23	1,7	24,3	128
420/ 181	рис припущенный с кукурузой консервированной	120	2,8	4,5	23	146,72	0	0	0	0,2	3,8	0,4	6,7	23	150	3,5	5,6	29	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,33	28
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
118	груши	220	0,9	0,7	23	103,4	11	0	0	0	42	5,1	20	24	220	0,9	0,7	23	103,4	11	0	0	0	42	5,1	20	24
	итого за прием пищи		16	16	92	580,92	15	0	0,2	0,8	86	7,3	63	192		20	19	104	669,7	15	0	0,2	0,8	93	7,8	71,2	221
	Обед																										
21	салат из моркови с яблоками с малом растительным	60	0,5	6,1	4,3	74,4	3,1	0	0	2,9	21	0,5	7,1	24	80	0,7	8,2	5,8	99,2	4,1	0	0	3,8	28	0,7	9,5	32
133/ 363/ 488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной														250/12,5 /10	5,5	8,9	11	146,56	10	0	0	2,6	35	2,2	39,6	146
133/ 363/ 488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной (с помидорами)	200/12 ,5/10	5,1	7,9	8,9	127,56	8,3	0	0	2	28	1,8	32	116													
374	жаркое по-домашнему из говядины														60/240	22	21	35	411	10	34	0,2	0,2	48	2,9	63,4	278
374	жаркое по-домашнему из говядины (с помидорами)	50/200	18	17	29	342,5	8,6	29	0,2	0,1	40	2,4	53	231													
527	компот из сухофруктов														200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,3	26
537	сок яблочный	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14													
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		31	32	96	802,86	24	29	0,4	5,1	124	9,5	127	447		36	39	120	974,76	25	34	0,4	6,5	166	9,8	169	558
	Итого за день		47	48	189	1383,8	39	29	0,5	5,8	211	17	190	639		55	58	224	1644,5	40	34	0,6	7,3	259	18	240	779

сезон: Осень - зима 2015

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg
351/462	котлеты рыбные с соусом томатным	75/50	11	3,4	11	117,55	1,1	0	0,1	0,8	26	0,5	40	254	100/50	14	4	13	145,8	1,2	0	0,1	1,1	35	0,6	53,2	338	
434	картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24	74	180	3,8	7,9	20	165,6	6,1	0	0,2	0,2	47	1,3	29,1	88,75	
506	чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,7	40	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,67	40	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
118	бананы	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,1	0	14	1	20	25	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,1	0	14	1	20	25	
	итого за прием пищи		21	13	99	593,75	24	4,2	0,4	1	214	3,4	107	423		26	14	109	673,1	26	4,2	0,4	1,3	233	3,8	128	529,8	
	Обед																											
51	салат из свеклы отварной с раст. маслом	70	1,1	3,9	5,9	62,3	4	0,3	0	4,1	23	0,9	16	33	80	1,2	4,4	6,7	71,2	4,6	0,3	0	4,7	26	1	18,7	37,3	
152/363	суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	200/12,5	5,6	4,7	15	124,36	6,6	0	0,1	0,3	12	0,8	18	43	250/12,5	6,1	5,3	19	146,61	8,3	0	0,1	0,4	15	0,9	21,9	54,19	
396/462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	60/50	9,1	9,4	7,6	151	0,8	0	0	0,4	13	0,9	12	64	70/50	10	11	8,2	170,7	0,8	0	0	0,4	15	1,1	14,5	74,14	
243	каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	6,8	32	219,27	0	0	0,2	0,4	12	3,9	46	176	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	52,9	203	
518	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,9	8	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,89	8	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
	итого за прием пищи		29	26	116	810,33	41	0,3	0,4	5,2	92	8,7	125	384		34	29	134	936,51	43	0,3	0,5	6	108	10	147	452,6	
	Итого за день		50	38	215	1404,1	65	4,5	0,8	6,2	306	12	231	807		60	44	243	1609,6	69	4,5	0,9	7,4	341	14	275	982,4	

сезон: Осень - зима 2015

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
319	запеканка из творога с джемом	120/15	19	20	19	340	0,5	0,2	0,1	0,6	238	0,8	42	314	150/15	24	25	24	425	0,6	0,2	0,1	0,8	297	1	52,5	393	
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,9	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
111	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
	итого за прием пищи		22	29	54	569,8	3,3	34	0,1	0,6	260	1,2	57	349		28	34	64	678,3	3,4	34	0,1	0,8	321	1,6	71,05	435	
	Обед																											
39	салат из сырых овощей (капуста, морковь, помидоры, огурцы, масло растительное)	60	0,7	3,7	2,2	39	8,1	0	0	3,7	16	0,4	14	23	80	0,9	4,9	3	52	11	0	0	4,9	21	0,5	18,7	31	
156	суп картофельный с ментаем	200	7,9	3,9	12	114,8	9,7	15	0,1	0,1	35	1,3	30	123	250	9,9	4,8	15	143,5	12	18	0,2	0,1	43	1,6	37,7	153	
395	тефтели с рисом из говядины с соусом	60/50	8,1	13	9,8	189,4	0,9	0	0	0,5	18	1,3	16	99	70/50	9,5	15	11	220,97	1	0	0	0,6	21	1,5	18,67	116	
300	макаронные изделия отварные с овощами	130	2,6	6,8	20	150,8	1,5	0	0,1	0,7	9,1	0,8	15	63	150	3	7,8	23	174	1,7	0	0,1	0,8	11	0,9	16,85	73	
526	компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
118	груши	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	
	итого за прием пищи		26	29	122	850,4	34	15	0,5	5,1	159	11	132	414		32	35	138	988,47	40	18	0,5	6,5	183	13	156,5	493	
	Итого за день		49	58	176	1420,2	38	49	0,6	5,8	419	13	190	763		60	68	202	1666,8	43	53	0,7	7,3	504	14	227,6	929	

сезон: Осень - зима 2015

5 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход																									
400/462	вареные колбасные изделия отварные с соусом	70/50	7,8	16	3,5	193,8	0,8	0	0,1	0,4	22	1,1	12	100	100/50	11	23	3,5	262,8	0,8	0	0,1	0,6	31	1,6	17,3	143
201	рагу из овощей	150	3	8	13	135	11	0	0,1	2,9	51	1,1	30	79	180	3,6	9,6	15	162	14	0	0,1	3,4	61	1,3	36,2	95
508	какао с молоком													200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,3	109	
508	какао с молоком (Nesquik)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	109													
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		17	28	61	566,8	14	0	0,3	3,4	205	3,4	92	318		22	36	68	686,3	16	0	0,3	4,1	226	4,2	107	385
	Обед																										
53	салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	60	0,7	6,2	3,9	74,4	3,3	0	0	2,1	19	0,7	20	21	70	0,8	7,2	4,6	86,8	3,9	0	0	2,5	22	0,8	23,3	25
149/363	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	5,2	5,8	12	121,8	6,9	13	0,2	0	15	0,8	5,6	61	250/12,5	5,7	6,7	15	143,37	8,7	17	0,2	0	19	1	7	77
349	минтай тушеный в томате с овощами													100/100	19	10	9	204,29	6,7	0	0,1	6,4	50	1,1	97,7	248	
349	минтай тушеная с помидорами и овощами	70/70	13	7,2	6,3	143	4,7	0	0,1	4,5	35	0,8	68	174													
420/181	рис припущенный с кукурузой консервированной	120	2,8	4,5	23	146,72	0	0	0	0,2	3,8	0,4	6,7	23	150	3,5	5,6	29	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,33	28
527	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22	26	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,3	26
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
118	яблоки	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	0	24	3,3	6,8	8,3	150	0,6	0,6	15	70,5	15	0	0	0	24	3,3	6,75	8,3
	итого за прием пищи		29	25	122	832,82	30	13	0,4	6,8	147	9,5	157	373		37	31	142	1006,4	35	17	0,5	9,1	175	11	199	488
	Итого за день		46	53	183	1399,6	44	13	0,7	10	352	13	249	692		59	68	210	1692,7	51	17	0,8	13	402	15	306	873

сезон: Осень - зима 2015

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
270	каша молочная пшенная с маслом	200/5	7,4	7,5	37	243	1,3	32	0,1	0,1	136	0,5	48	187	250/5	9,3	9,4	46	303,75	1,7	41	0,2	0,1	170	0,6	59,8	234
560/ 626	ватрушка с творогом	60	7,9	6,2	26	192,37	0,1	31	0,1	0,1	46	0,6	12	90	70	9,2	7,2	31	224,43	0,1	36	0,1	0,1	54	0,7	14	105
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4
	итого за прием пищи		18	14	98	590,37	4,3	63	0,2	0,2	203	1,5	75	310		22	17	112	683,18	4,6	77	0,3	0,2	245	1,7	88,9	372
	Обед																										
52	салат из свеклы и моркови с раст. маслом	60	0,8	6,2	4,3	76,2	3	0	0	0,5	18	0,6	30	34	80	1	8,2	5,7	101,6	4	0	0	0,7	24	0,8	40,1	45,6
154/ 175	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	8,8	7,4	12	150,09	9	0	0,1	0,3	13	1,3	23	95	250/35	9,2	8	15	168,94	11	0	0,1	0,4	16	1,6	29	119
376	бифштекс рубленый паровой с соусом	50/50	15	9,7	1,5	145,7	0	0	0	1	6,4	1,4	16	116	70/50	20	14	2,1	203,98	0	0	0	1,4	9	2	22	163
297	макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17	47	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
531	компот из кураги	200	0,3	0	20	81	0,8	0	0	0	10	0,6	22	26	200	0,3	0	20	81	0,8	0	0	0	10	0,6	22,3	26,3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		36	30	101	814,78	13	0	0,4	2,7	75	6,7	136	380		44	37	114	958,91	16	0	0,4	3,3	92	8,3	165	477
	Итого за день		54	44	199	1405,2	17	63	0,6	2,9	278	8,2	211	690		65	54	225	1642,1	21	77	0,7	3,6	337	10	254	849

сезон: Осень - зима 2015

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe
377/451	голубцы ленивые с соусом сметанным	70/50	6,7	11	4,5	145,15	9,4	0	0	0,2	24	1,1	15	62	100/50	9,3	14	5,7	182,65	13	0	0	0,3	34	1,5	18,4	77
435	картофельное пюре с морковью	150	2,7	6,8	13	123	3,9	0	0,1	0,4	41	1,1	43	90	180	3,2	8,1	15	147,6	4,7	0	0,1	0,5	49	1,3	51,2	108
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15	79	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
106	сыр полутвердый													15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	19	0	0	135	0,1	6,75	85	
106	сыр плавленый Hochland	10	2,6	2,6	0	34,3	0,1	13	0	0	90	0,1	4,5	56													
118	яблоки	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		17	23	74	579,77	35	21	0,4	0,7	314	7,1	100	329		22	28	83	682,52	39	27	0,4	0,9	379	8	117	398
	Обед																										
14	салат овощной с яблоками (капуста, свекла, морковь, яблоки, лимон)	60	0,7	0,1	4,4	21,6	9,7	0	0	3,4	20	0,8	13	24	80	1	0,2	5,8	28,8	13	0	0	4,5	26	1	17,2	32
147/363/488	щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	200/12,5/10	5,1	7,9	6,6	117,96	15	13	0	0,1	27	0,8	26	116	250/12,5/10	5,4	8,9	8,1	134,56	19	17	0,1	0,1	34	0,8	32,9	144
375	плов из говядины	50/200	19	19	49	440	0,4	0	0,1	8	23	2,8	29	173	60/240	23	22	59	528	0,5	0	0,1	9,6	28	3,4	34,8	208
526	компот из свежих груш													200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22	
537	сок яблочный	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14													
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
	итого за прием пищи		31	28	114	837,96	29	13	0,3	11	106	9,2	103	387		37	33	138	995,36	36	17	0,3	14	137	8,8	132	482
	Итого за день		48	51	189	1417,7	64	34	0,7	12	420	16	203	716		59	61	220	1677,9	75	44	0,7	15	516	17	249	880

сезон: Осень - зима 2015

8 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	
404/462	оладьи из печени с соусом томатным	50/50	9,2	7,7	9,4	143,8	4,4	31	0,1	0,6	24	1,9	12	180	70/50	13	10	12	188,2	5,8	31	0,1	0,6	24	1,9	12	180	
243	каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	6,2	30	202,4	0	0	0,2	0,4	11	3,6	42,3	162	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	52,9	203	
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
118	груши	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	
	итого за прием пищи		20	15	95	595,2	17	31	0,3	1	94	11	87,5	398		26	19	109	713,7	19	31	0,4	1,1	99	12	101	446	
	Обед																											
34	салат из помидоров, яблок и консер. огурцов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,9	47,4	8,3	0	0	2,3	7,5	0,4	10,5	7,14	80	0,6	4,8	3,9	63,2	11	0	0	3,1	10	0,5	14	9,52	
159	суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле)														250	9,2	7,2	16	166,25	7,9	0,2	0	0,6	56	1,4	41,5	138	
159	суп картофельный с рыбными консервами (горбуша в собственном соку)	200	7,4	5,8	13	133	6,4	0,2	0	0,5	45	1,1	33	110														
386/462	шницель из говядины паровой с соусом томатным	50/50	9,4	11	11	175,8	0,8	0	0	0,6	20	1,4	21,3	112	60/50	11	12	12	204,4	0,8	0	0,1	0,6	23	1,7	24,3	128	
323	картофель тушеный с луком	150	3	14	19	209,2	16	20	0,1	0	24	0,6	28	70,6	180	3,6	16	22	251,04	19	24	0,1	0	29	0,7	33,6	84,7	
518	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,89	8	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,89	8	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
	итого за прием пищи		26	34	101	818,8	61	20	0,3	3,4	128	5,8	125	369		32	42	118	979,89	68	24	0,3	4,3	156	7,1	152	444	
	Итого за день		46	49	195	1414	78	51	0,6	4,4	222	16	212	766		58	61	227	1693,6	87	55	0,7	5,4	255	19	254	890	

сезон: Осень - зима 2015

9 день

	Наименование блюд	7-11	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P	лет	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg	P
	Завтрак	выход													выход												
274	каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	35	0,1	0,1	216	0,7	64	229	250/5	6,9	11	41	286,75	1,9	43	0,1	0,1	270	0,9	79,6	286
111	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6
106	сыр полутвердый	15	3,8	3,9	0	51,45	0,1	19	0	0	135	0,1	6,8	85	20	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113
506	чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,7	40	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,67	40
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		14	22	68	530,65	2,9	92	0,2	0,1	487	1,7	93	385		17	26	81	628,65	3,3	106	0,2	0,1	588	2	114	478
	Обед																										
65	салат картофельный с огурцами солеными	60	1	3,2	6,3	57,6	7,9	0	0,1	3,1	11	0,4	14	9,5	70	1,2	3,7	7,4	67,2	9,2	0	0,1	3,6	13	0,5	16,3	11,1
363/ 488	рассольник домашний с говядиной со сметаной	200/12, 5/10	5,3	8,1	11	136,56	10	15	0,1	0,1	23	1,9	28	109	250/12 ,5/10	5,7	9,1	13	157,81	13	19	0,1	0,1	29	2,4	35,2	136
396/ 462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	50/50	7,6	8,2	6,9	131,3	0,8	0	0	0,4	11	0,8	12	64	70/50	10	11	8,2	170,7	0,8	0	0	0,4	15	1,1	14,5	74,1
297	макароны отварные	100	3,8	4,2	19	130,26	0	0	0	0,6	3,8	0,5	12	31	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1
527	компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22	26	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,3	26,3
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
118	яблоки	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		25	25	124	826,12	39	15	0,4	4,2	131	12	124	312		31	32	146	1003,1	43	19	0,5	5	150	13	149	382
	Итого за день		39	48	192	1356,8	42	107	0,6	4,3	618	13	217	697		49	57	227	1631,8	46	126	0,7	5,2	739	15	263	860

сезон: Осень - зима 2015

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
355/4 62	тефтели рыбные с соусом томатным	70/50	8,7	5,3	9,6	121	1,5	0	0,1	0	29	0,7	11	113	100/50	12	7,6	14	172,9	2,1	0	0,1	0	41	1	15,7	161
434	картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24	74	180	3,8	7,9	20	165,6	6,1	0	0,2	0,2	47	1,3	29,1	88,8
428	капуста тушеная	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18
508	какао с молоком														200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,3	109
508	какао с молоком (Nesquik)	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	109													
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
	итого за прием пищи		20	17	73	528,5	16	10	0,3	0,4	231	3,5	96	344		25	21	85	631,5	18	10	0,4	0,4	253	4,1	109	415
	Обед																										
20	салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,1	13	57	2	0	0	3,1	29	0,8	14	9,5	70	1,1	0,1	15	66,5	2,3	0	0	3,6	34	0,9	16,3	11,1
134/1 75/48 8	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной														250/35/ 10	11	12	14	206,9	6,9	30	0,1	0,1	43	1,6	39,6	51,8
134/1 75/48 8	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной (с помидорами)	200/35/ 10	10	11	12	183,69	5,6	24	0,1	0,1	34	1,3	32	41													
400/4 62	вареные колбасные изделия отварные с соусом	50/50	5,7	12	3,5	147,8	0,8	0	0,1	0,3	16	0,8	7,6	63	70/50	7,8	16	3,5	193,8	0,8	0	0,1	0,4	22	1,1	12,1	100
420/1 81	рис припущенный с кукурузой консервированной	120	2,8	4,5	23	146,72	0	0	0	0,2	3,8	0,4	6,7	23	150	3,5	5,6	29	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,33	28,3
521	кисель из кураги	200	0,4	0,1	16	67	0,2	0	0	0	16	0,3	4,9	8	200	0,4	0,1	16	67	0,2	0	0	0	16	0,3	4,89	8
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
118	груши	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22
	итого за прием пищи		27	29	123	862,61	19	24	0,4	3,6	158	10	110	226		32	36	141	1020	20	30	0,4	4,3	184	12	133	297
	Итого за день		47	46	196	1391,1	35	34	0,7	4	389	14	206	571		57	57	226	1651	38	40	0,8	4,8	437	16	242	712

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	12,7	18,4	93,5	595,1	22,64	42,45	0,374	0,28	296,4	6,83	66,31	275,4		15,4	20,4	107	679,4	22,98	42,45	0,405	0,323	332,7	7,48	76,86	321,2
2	16,2	16,1	92,3	580,9	14,58	0	0,155	0,752	86,4	7,308	63,08	191,9		19,5	19,1	104	669,7	14,58	0	0,18	0,83	93,26	7,84	71,18	221,2
3	21,2	12,5	98,9	593,8	24,48	4,235	0,385	0,995	214	3,35	106,5	423,4		26,1	14,5	109	673,1	25,6	4,238	0,393	1,334	232,8	3,81	128	529,8
4	22,4	28,7	54,4	569,8	3,28	34,16	0,1	0,64	259,9	1,22	57,15	349,3		28	33,8	63,8	678,3	3,4	34,2	0,125	0,8	321,3	1,57	71,05	435,5
5	17,4	28,1	61,2	566,8	13,55	0,02	0,272	3,36	204,7	3,37	92,21	318,4		21,9	36,1	68,4	686,3	15,84	0,024	0,343	4,13	226,2	4,21	106,8	384,8
6	18,5	13,9	98,1	590,4	4,26	63,4	0,238	0,2	203,2	1,492	74,95	310,3		21,6	16,8	112	683,2	4,615	76,67	0,282	0,242	244,9	1,716	88,9	372
7	17,2	23,2	74,2	579,8	34,67	21,34	0,365	0,71	313,5	7,1	99,9	328,9		22,3	28,4	82,5	682,5	39,21	27,44	0,414	0,89	378,8	7,955	117,5	397,7
8	20	14,9	94,8	595,2	17,18	31	0,344	1	94,46	10,5	87,47	397,7		25,9	18,9	109	713,7	18,62	31	0,395	1,1	99,31	11,55	101,5	445,9
9	13,9	22,3	68,4	530,7	2,945	91,82	0,189	0,1	487,4	1,655	92,72	385		17,4	25,9	81,1	628,7	3,325	106,5	0,22	0,125	588,5	2,045	114,3	478,2
10	20,3	17,3	72,9	528,5	16,38	10,02	0,329	0,405	230,5	3,45	96,17	344,3		25,5	21	84,9	631,5	18,03	10,02	0,397	0,444	252,7	4,11	109,1	415,1
средние показатели	18	19,5	80,9	573,1	15,4	29,84	0,275	0,844	239	4,628	83,65	332,4		22,4	23,5	92,2	672,6	16,62	33,25	0,315	1,022	277	5,229	98,52	400,1

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	32,9	29,3	106	822	20,86	15,15	0,343	6,9	108,2	8,78	123,5	422,5		38,1	33,3	119	933,8	25,7	19,45	0,392	8,64	128,5	9,96	146,7	504,5
2	30,5	32,1	96,3	802,9	23,94	28,58	0,382	5,08	124,4	9,46	126,9	446,7		35,7	38,6	120	974,8	25,24	34,29	0,411	6,518	165,7	9,78	168,9	557,6
3	28,9	25,6	116	810,3	40,71	0,271	0,441	5,226	91,9	8,735	124,7	383,9		33,6	29,3	134	936,5	42,98	0,31	0,5	6,02	107,7	10,28	146,9	452,6
4	26,2	29	122	850,4	34,47	15,14	0,467	5,125	158,8	11,38	132,4	413,8		31,6	34,6	138	988,5	39,97	18,44	0,527	6,533	182,6	12,65	156,5	493,4
5	28,7	25,1	122	832,8	30,44	13,01	0,422	6,752	147	9,508	156,9	373,5		37,2	31,4	142	1006	34,73	16,51	0,506	9,069	175,5	10,77	199,5	488
6	35,7	30,3	101	814,8	12,85	0	0,35	2,7	75,13	6,71	135,6	379,6		43,7	37	114	958,9	16,07	0,01	0,395	3,327	92,45	8,272	164,7	476,9
7	31,3	27,6	114	838	28,86	13	0,295	11,49	106	9,18	103,1	387,5		36,7	32,6	138	995,4	36,16	16,94	0,326	14,42	137	8,8	131,5	482
8	26,1	34,5	101	818,8	60,53	20,2	0,299	3,425	128	5,775	124,9	368,5		31,9	41,8	118	979,9	67,94	24,21	0,344	4,34	156	7,12	152,3	444,2
9	24,7	25,2	124	826,1	39,15	15,44	0,407	4,18	130,9	11,51	124,2	311,9		31,5	31,6	146	1003	42,97	19,3	0,47	5,037	150,2	13,12	148,7	381,8
10	26,5	29	123	862,6	18,55	24	0,356	3,632	158,3	10,22	110,3	226,4		31,7	35,5	141	1020	20,23	30	0,407	4,307	184,3	11,58	133,3	297,1
средние показатели	29,1	28,8	112	827,9	31,03	14,48	0,376	5,451	122,9	9,126	126,3	371,4		35,2	34,6	131	979,7	35,2	17,95	0,428	6,821	148	10,23	154,9	457,8