

Утверждаю:  
Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ  
д. Удмуртский Сурвай  
\_\_\_\_\_ Т.С. Леушина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
д. Удмуртский Сурвай Унинского района»

Примерное двухнедельное меню для  
организации питания детей

При разработке меню использовалась литература:

1. Сборник "Примерное двухнедельное меню для школ-интернатов и детских домов", ответственный за выпуск специалист по организации питания в образовательных учреждениях - Столбова Ю.М. Департамент образования Кировская область 2004 год.

ДЕНЬ 1

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
71	Запеканка со свежими плодами	200/30	5,9	5,7	45,8	305,0	124,54	25,14	82,13	1,40	0,12	0,72	0,09
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	16,0	11,0	9,0	2,2	0,03	10,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>32,0</b>	<b>92,6</b>	<b>759,7</b>	<b>364,24</b>	<b>78,34</b>	<b>302,73</b>	<b>2,64</b>	<b>0,24</b>	<b>3,46</b>	<b>140,67</b>
	<b>ОБЕД</b>												
12	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60,0	3,2	8,7	8,6	114,0	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0
35	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	3,8	4,1	10,6	93,0	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0
103	Фрикадельки в соусе	100/50	18,7	20,5	18,1	334,0	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
118	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	15,74	22,1
	Сок	200,0	0,25	-	5,9	23,5	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,18	15,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	80,0	2,8	0,42	29,9	128,4	5,6	74,0	126,0	6,1	0,2	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,1</b>	<b>38,3</b>	<b>113,7</b>	<b>910,0</b>	<b>221,9</b>	<b>177,36</b>	<b>466,74</b>	<b>27,28</b>	<b>0,45</b>	<b>57,52</b>	<b>84,82</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Фрукты	120,0	1,5	-	21,0	96,0	10,0	0	80,0	2,1	0	10,0	0
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Печенье	30,0	3,7	5,0	38,1	203,0	3,8	2,8	17,1	0,3	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,8</b>	<b>11,4</b>	<b>68,5</b>	<b>415,0</b>	<b>253,8</b>	<b>30,8</b>	<b>277,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,11</b>	<b>12,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
79	Вареники ленивые	150/5	21,0	17,4	22,1	309,0	140,25	24,0	225,0	0,75	0,067	0,15	0,75
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
5	Салат из св. огурцов	60,0	0,4	3,0	2,0	36,0	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	11,5	16,5	42,0	0,95	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,5</b>	<b>21,2</b>	<b>84,6</b>	<b>611,5</b>	<b>289,75</b>	<b>65,5</b>	<b>366,0</b>	<b>4,46</b>	<b>0,217</b>	<b>11,45</b>	<b>0,76</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	218,0	26,0	170,0	0,2	0,03	1,6	0
	Зефир	40,0	-	-	34,2	124,4	4,0	2,0	9,0	0,3	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>51,2</b>	<b>264,4</b>	<b>222,0</b>	<b>28,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>99,2</b>	<b>105,3</b>	<b>410,5</b>	<b>3102,8</b>	<b>1341,49</b>	<b>389,0</b>	<b>1439,57</b>	<b>37,28</b>	<b>1,03</b>	<b>86,62</b>	<b>226,27</b>



ДЕНЬ 2

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет												
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5	
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0	
67	Каша рисовая	200/5	6,1	7,6	45,8	265,0	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0	20,0	
	Яблоко	100,0	0,4	-	11,3	4,6	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	0	
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08	
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,4	31,4	139,8	13,8	19,8	50,40	1,14	0,1	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,7</b>	<b>31,0</b>	<b>103,6</b>	<b>758,3</b>	<b>253,6</b>	<b>64,7</b>	<b>281,97</b>	<b>2,12</b>	<b>0,18</b>	<b>19,61</b>	<b>160,6</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
7	Салат из свежих помидоров	60,0	0,7	3,0	3,2	41,0	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	
41	Суп картофельный с рыбой	250/35	10,1	3,0	23,0	157,0	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15,0	
106	Голубцы ленивые	150/75	11,8	12,8	13,9	234,0	54,0	32,0	164,0	2,4	0,06	20,0	0,02	
138	Компот из с/ф	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0	
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	30,0	128,4	17,4	23,4	72,0	1,98	0,1	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,9</b>	<b>19,4</b>	<b>124,5</b>	<b>782,6</b>	<b>142,85</b>	<b>126,62</b>	<b>469,46</b>	<b>7,08</b>	<b>0,37</b>	<b>42,44</b>	<b>15,02</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Фрукты	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,0	3,3	0,045	15,0	0	
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	1,0	0	0	0,1	0	0	0	
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,5</b>	<b>4,0</b>	<b>92,0</b>	<b>430,4</b>	<b>18,7</b>	<b>2,0</b>	<b>121,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,07</b>	<b>15,0</b>	<b>0</b>	
	<b>УЖИН</b>													
91	Печень по-строгановски	100/75	34,6	23,0	8,6	356,0	12,0	10,0	79,5	0,9	0,02	0	0	
118	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	3,7	22,1	
19	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,9	3,0	6,0	64,0	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,8	0,3	26,2	116,5	9,2	13,2	33,6	0,76	0,006	0	0	
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,21	14,9	64,2	8,7	11,7	36,0	0,99	0,05	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,7</b>	<b>27,01</b>	<b>100,5</b>	<b>717,3</b>	<b>221,9</b>	<b>86,95</b>	<b>402,15</b>	<b>7,28</b>	<b>0,242</b>	<b>5,0</b>	<b>22,21</b>	
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>													
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>51,2</b>	<b>264,4</b>	<b>252,0</b>	<b>30,0</b>	<b>193,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>84,8</b>	<b>84,4</b>	<b>471,8</b>	<b>2953,0</b>	<b>889,05</b>	<b>310,3</b>	<b>1467,6</b>	<b>20,58</b>	<b>0,9</b>	<b>82,65</b>	<b>197,9</b>	



день 3

№ Технол. карты	Наименование блюد	Возраст 7-11 лет												
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5	
67	Каша овсяная	200/5	6,1	7,6	45,8	265,0	18,0	73,0	199,0	2,4	0,02	0	0	
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0	
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0	
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,4	36,6	163,1	20,3	27,3	84,0	2,31	0,11	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,8</b>	<b>25,04</b>	<b>109,3</b>	<b>695,8</b>	<b>191,5</b>	<b>131,5</b>	<b>370,0</b>	<b>7,4</b>	<b>0,33</b>	<b>9,5</b>	<b>88,52</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
27	Салат степной	60,0	1,0	3,0	7,2	85,0	17,4	15,9	20,0	0,6	0,04	5,13	0,08	
32	Борщ с капустой и картофелем	250/5	10,0	7,0	18,0	171,0	58,0	30,0	48,0	1,3	0,07	10,7	1,0	
110	Курица тушеная в соусе	100/100	29,0	11,8	3,6	252,0	54,10	21,9	130,2	1,6	0,05	0,44	38,0	
116	Макароньы отварные	150,0	5,4	4,8	38,4	208,5	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21,0	
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0	
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0	
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	30,0	128,4	17,4	23,4	72,0	1,98	0,1	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>45,1</b>	<b>24,54</b>	<b>141,2</b>	<b>968,1</b>	<b>174,69</b>	<b>125,52</b>	<b>340,97</b>	<b>10,15</b>	<b>0,4</b>	<b>20,27</b>	<b>60,08</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Яблоко	110,0	0,4	-	12,4	50,6	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0	
149	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08	
167	Ватрушка с творогом	50,0	9,2	4,8	32,5	212,0	16,0	22,0	71,0	0,7	0,04	0,01	0,05	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,0</b>	<b>6,4</b>	<b>61,3</b>	<b>348,6</b>	<b>59,0</b>	<b>43,0</b>	<b>214,3</b>	<b>3,3</b>	<b>0,09</b>	<b>10,01</b>	<b>0,13</b>	
	<b>УЖИН</b>													
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0	
88	Котлета рыбная	100,0	14,8	7,6	16,6	200,0	53,38	30,0	183,5	0,74	0,09	0,43	2625	
59	Рагу из овощей	155/5	2,2	7,8	14,8	136,0	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31,0	
18	Салат картофельный с яблоками	60,0	0,8	4,6	8,6	75,0	14,56	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0	
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01	
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0	
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,3	20,0	85,6	11,6	15,6	48,0	1,32	0,06	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,6</b>	<b>25,4</b>	<b>103,4</b>	<b>751,5</b>	<b>402,88</b>	<b>98,4</b>	<b>394,7</b>	<b>6,3</b>	<b>70,33</b>	<b>20,54</b>	<b>109,26</b>	
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>													
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	1,0	0	0	0,1	0	0	0	
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	2,0	1,5	9,0	0,15	0,015	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,34</b>	<b>3,04</b>	<b>50,4</b>	<b>232,6</b>	<b>15,98</b>	<b>5,96</b>	<b>18,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>1,83</b>	<b>0</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>100,84</b>	<b>84,42</b>	<b>465,6</b>	<b>2996,6</b>	<b>844,05</b>	<b>404,38</b>	<b>1338,03</b>	<b>27,44</b>	<b>71,17</b>	<b>62,15</b>	<b>257,99</b>	

ДЕНЬ 4

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
75	Лапшевник с творогом	200/5	17,2	14,6	45,8	375,0	200,0	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64
	Фрукты (банан)	150,0	0,6	-	17,0	69,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,4	31,4	139,8	13,8	19,8	50,4	1,14	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,0</b>	<b>33,6</b>	<b>106,2</b>	<b>805,3</b>	<b>355,86</b>	<b>88,67</b>	<b>467,37</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>4,13</b>	<b>196,14</b>
	<b>ОБЕД</b>												
20	Салат из квашеной капусты	60,0	0,4	3,0	4,0	46,0	24,96	8,52	18,36	0,35	0,012	15,0	0
39	Рассольник домашний	250/5	7,4	7,0	17,7	160,0	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
104	Запеканка картофельная с мясом	200/30	15,0	11,7	42,9	329,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	70,0	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	3,2	0,5	34,9	149,8	20,3	27,3	8,4	2,31	0,12	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,3</b>	<b>22,4</b>	<b>138,6</b>	<b>848,8</b>	<b>122,81</b>	<b>141,42</b>	<b>454,69</b>	<b>10,77</b>	<b>0,49</b>	<b>35,51</b>	<b>24,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Фрукты (яблоко)	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,20	0,08	2,6	0,02
	Вафли	40,0	1,36	12,08	25,9	212,0	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,26</b>	<b>18,48</b>	<b>66,8</b>	<b>472,0</b>	<b>257,7</b>	<b>30,0</b>	<b>301,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,145</b>	<b>2,75</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
77	Омлет с зелёным горошком	150/5	14,4	25,1	2,7	294,0	98,97	16,9	225,7	2,54	0,08	0,22	299,0
61	Котлеты морковные	150/5	8,5	16,5	45,7	297,0	175,0	64,0	259,0	1,7	0,13	2,8	0,12
11	Салат витаминный	60,0	0,9	2,7	3,9	52,0	1,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,5	8,7	11,7	33,0	0,99	0,05	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,6</b>	<b>45,5</b>	<b>126,2</b>	<b>957,7</b>	<b>428,88</b>	<b>119,8</b>	<b>750,5</b>	<b>9,85</b>	<b>0,405</b>	<b>19,32</b>	<b>299,13</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>103,16</b>	<b>123,0</b>	<b>454,8</b>	<b>3223,8</b>	<b>1413,3</b>	<b>407,9</b>	<b>2157,8</b>	<b>27,4</b>	<b>1,32</b>	<b>62,31</b>	<b>519,37</b>



ДЕНЬ 5

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
5	Салат из свежих огурцов	60,0	0,4	3,0	2,0	36,0	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
70	Запеканка рисовая с творогом	150/30	8,3	17,5	54,0	393,0	200,5	36,42	297,57	0,99	0,07	0,38	107,64
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,42	36,6	163,1	16,1	23,1	58,8	0,76	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,1</b>	<b>40,9</b>	<b>113,0</b>	<b>881,6</b>	<b>533,21</b>	<b>88,5</b>	<b>446,37</b>	<b>2,39</b>	<b>0,25</b>	<b>7,52</b>	<b>248,14</b>
	<b>ОБЕД</b>												
13	Салат зимний	60,0	1,4	6,0	6,6	85,0	20,13	12,81	24,1	0,53	0,03	7,95	0
42	Суп картофельный с бобовыми	250,0	7,9	5,3	23,3	171,0	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
96	Котлета	100,0	12,4	17,2	12,3	269,0	35,0	25,7	133,10	1,2	0,08	0,12	23,0
122	Капуста тушёная	150,0	3,8	4,4	17,0	120,0	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,50
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	17,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	3,3	0,49	34,9	149,8	20,3	27,3	8,4	2,31	0,12	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,1</b>	<b>33,0</b>	<b>143,0</b>	<b>977,0</b>	<b>147,87</b>	<b>149,1</b>	<b>394,97</b>	<b>8,28</b>	<b>0,73</b>	<b>46,46</b>	<b>54,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
172	Булочка веснушка	50,0	3,8	3,1	28,2	157,0	17,0	8,0	44,0	0,5	0,06	0,7	0,01
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	1,0	0	0	0,1	0	0	0
	Фрукты (яблоко)	120,0	0,48	-	13,56	55,2	14,4	9,6	33,6	0,6	0,07	12,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,48</b>	<b>3,1</b>	<b>71,76</b>	<b>336,2</b>	<b>32,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>71,2</b>	<b>0,13</b>	<b>12,7</b>	<b>0,01</b>
	<b>УЖИН</b>												
86	Рыба тушеная в томате с овощами	150,0	20,6	6,1	5,6	165,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
117	Картофель отварной	150,0	3,0	4,35	29,6	163,5	14,64	29,3	79,73	1,16	0,15	21,0	21,0
148	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	2,78	2,2	4,12	0,46	0	0,05	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	6,42	8,7	11,7	33,0	0,99	0,05	0	0
	Фрукты	110,0	1,8	-	23,1	105,6	10,0	0	75,0	2,2	0,03	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,0</b>	<b>14,0</b>	<b>101,3</b>	<b>664,4</b>	<b>114,55</b>	<b>111,2</b>	<b>514,13</b>	<b>7,14</b>	<b>0,37</b>	<b>27,4</b>	<b>14,11</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Сок	200,0	0,6	-	37,0	142,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,6</b>	<b>4,0</b>	<b>67,5</b>	<b>304,4</b>	<b>250,7</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>93,3</b>	<b>95,0</b>	<b>496,6</b>	<b>3164,3</b>	<b>1078,73</b>	<b>396,4</b>	<b>89,41</b>	<b>89,41</b>	<b>1,54</b>	<b>94,68</b>	<b>316,84</b>



№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества			Витамины			
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>28</b>	Салат овощной с яблоками	60,0	1,8	3,5	4,1	75,0	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0
<b>76</b>	Макароны, запеченные с яйцом	230,0	11,5	18,9	41,2	373,0	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,5</b>	<b>36,7</b>	<b>91,9</b>	<b>780,0</b>	<b>364,1</b>	<b>76,63</b>	<b>356,88</b>	<b>2,49</b>	<b>0,29</b>	<b>6,19</b>	<b>126,75</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>19</b>	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,4	3,0	4,0	46,0	24,96	8,52	18,36	0,35	0,02	15,0	0
<b>49</b>	Суп рисовый с мясом	250/15	9,1	5,8	18,8	152,0	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0
<b>98</b>	Рулет с луком и яйцом	100,0	13,3	12,9	11,0	214,0	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
<b>118</b>	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	15,74	22,1
	Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	94,0	140,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	29,9	107,0	14,5	19,5	55,0	24,75	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,9</b>	<b>26,7</b>	<b>125,8</b>	<b>844,0</b>	<b>295,87</b>	<b>132,8</b>	<b>449,27</b>	<b>32,33</b>	<b>0,52</b>	<b>40,79</b>	<b>89,22</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Банан	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
<b>140</b>	Компот из свежих плодов	200,0	0,2	0,2	22,3	110,0	12,0	0	2,4	0,8	0,02	0	0
<b>166</b>	Пирожок с повидлом	60,0	2,9	0,9	38,5	159,0	1,7	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>1,1</b>	<b>92,2</b>	<b>403,0</b>	<b>28,7</b>	<b>14,46</b>	<b>148,44</b>	<b>4,93</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>110</b>	Курица тушёная в соусе	100/100	29,0	11,8	3,6	252,0	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43,0
<b>112</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	5,9	5,6	43,8	237							
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,2	8,7	11,7	33,0	0,09	0,05	0	0
	Фрукты	150,0	0,6	-	17,0	69,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,8</b>	<b>35,2</b>	<b>110,1</b>	<b>847,4</b>	<b>266,8</b>	<b>83,7</b>	<b>507,1</b>	<b>6,79</b>	<b>0,295</b>	<b>25,11</b>	<b>83,01</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,0</b>	<b>7,0</b>	<b>47,5</b>	<b>302,4</b>	<b>250,7</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>92,6</b>	<b>106,7</b>	<b>467,6</b>	<b>3176,8</b>	<b>1206,17</b>	<b>337,6</b>	<b>1557,7</b>	<b>46,94</b>	<b>1,42</b>	<b>87,74</b>	<b>309,1</b>

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюдо	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
17	Салат картофельный с квашеной капустой	60,0	1,2	2,4	9,0	79,0	14,56	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0
67	Каша манная	200/5	7,7	8,5	38,5	252,0	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,4	36,6	163,1	16,1	23,1	58,8	0,76	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,3</b>	<b>31,3</b>	<b>104,5</b>	<b>783,6</b>	<b>434,33</b>	<b>79,07</b>	<b>289,25</b>	<b>1,91</b>	<b>0,25</b>	<b>4,98</b>	<b>177,3</b>
	<b>ОБЕД</b>												
8	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	0,4	3,0	2,7	39,0	1,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
32	Борщ с капустой и картофелем	250/5	3,8	4,1	13,8	106,0	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	20,29	0
97	Зразы рубленые	100/50	13,8	15,1	20,0	280,0	81,83	25,23	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33
120	Овощи отварные	200,0	2,8	6,0	14,8	122,0	9,52	39,10	106,3	1,54	0,2	18,0	28,0
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	29,9	107,0	14,5	19,5	55,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,9</b>	<b>27,5</b>	<b>122,8</b>	<b>794,2</b>	<b>150,68</b>	<b>128,08</b>	<b>391,96</b>	<b>6,57</b>	<b>0,48</b>	<b>49,66</b>	<b>70,67</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Банан	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	144,1	3,45	0,03	7,5	0
169	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,9</b>	<b>9,0</b>	<b>68,0</b>	<b>409,0</b>	<b>265,5</b>	<b>47,0</b>	<b>370,2</b>	<b>4,73</b>	<b>0,15</b>	<b>10,1</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
82	Пудинг из творога	200/30	28,4	24,7	55,3	553,0	130,0	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,6
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,2	8,7	11,7	33,0	0,09	0,05	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,6</b>	<b>33,2</b>	<b>127,7</b>	<b>959,2</b>	<b>201,9</b>	<b>89,23</b>	<b>681,16</b>	<b>5,85</b>	<b>0,3</b>	<b>11,78</b>	<b>134,71</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	2,05	1,5	9,0	0,15	0,015	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,2</b>	<b>6,0</b>	<b>39,9</b>	<b>261,8</b>	<b>242,05</b>	<b>29,5</b>	<b>199,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,095</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>108,0</b>	<b>107,0</b>	<b>463,0</b>	<b>3307,8</b>	<b>1304,5</b>	<b>273,88</b>	<b>1021,6</b>	<b>20,50</b>	<b>1,275</b>	<b>77,03</b>	<b>282,7</b>



**ДЕНЬ 8**

№ Технол. карты	Наименование блюد	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>67</b>	Каша овсяная	200/5	7,7	8,5	38,5	252,0	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20,0
	Фрукты	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	144,1	3,45	0,03	7,5	0
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,4	36,6	163,1	16,1	23,1	58,8	0,76	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,6</b>	<b>37,2</b>	<b>89,9</b>	<b>816,6</b>	<b>327,15</b>	<b>77,6</b>	<b>472,33</b>	<b>2,25</b>	<b>0,25</b>	<b>21,36</b>	<b>178,53</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>16</b>	Салат картофельный с сельдью	60,0	2,5	3,3	6,8	66,0	38,0	18,0	129,0	0,7	0,02	5,1	0,02
<b>47</b>	Суп-лапша домашняя	250,0	4,5	5,7	14,2	132,0	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	2,5	0
<b>102</b>	Биточки по- белорусски	100,0	26,9	8,2	1,0	171,0	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23,0
<b>118</b>	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	15,74	22,1
<b>138</b>	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,12	10,5	46,6	4,6	6,6	16,8	0,38	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,42	3,0	120,0	17,4	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,4</b>	<b>31,5</b>	<b>88,3</b>	<b>876,8</b>	<b>162,98</b>	<b>128,45</b>	<b>501,75</b>	<b>6,54</b>	<b>0,49</b>	<b>11,3</b>	<b>48,52</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Вафли	40,0	2,22	3,0	22,9	121,8	2,05	1,5	9,0	0,15	0,01	0	0
<b>144</b>	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	3,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Фрукты	120,0	1,8	-	25,2	115,2	14,6	9,6	33,6	0,6	0,07	12,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,2</b>	<b>3,0</b>	<b>30,5</b>	<b>361,0</b>	<b>20,63</b>	<b>15,26</b>	<b>51,66</b>	<b>0,89</b>	<b>0,23</b>	<b>13,83</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>77</b>	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,7	21,8	6,3	263,0	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345,0
<b>164</b>	Оладьи с маслом	150/5	3,3	8,5	69,3	385,0	101,3	38,4	142,2	1,57	0,18	0,44	40,0
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
<b>19</b>	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,9	3,0	6,0	64,0	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	70,0	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,14	10,0	42,8	5,8	7,8	24,0	0,66	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,5</b>	<b>30,6</b>	<b>156,2</b>	<b>998,8</b>	<b>253,3</b>	<b>69,7</b>	<b>355,35</b>	<b>11,72</b>	<b>0,39</b>	<b>12,19</b>	<b>385,0</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>100,7</b>	<b>105,3</b>	<b>381,9</b>	<b>3053,2</b>	<b>1004,1</b>	<b>319,01</b>	<b>1571,0</b>	<b>21,6</b>	<b>1,44</b>	<b>60,08</b>	<b>612,09</b>



ДЕНЬ 9

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
80	Сырники из творога	130/5	22,0	19,8	26,9	374,0	248,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95
	Фрукты	120,0	0,48	-	13,56	55,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	8,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,42	36,6	163,1	16,1	23,1	58,8	0,76	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,3</b>	<b>33,5</b>	<b>103,7</b>	<b>775,8</b>	<b>270,76</b>	<b>72,85</b>	<b>341,0</b>	<b>5,52</b>	<b>0,31</b>	<b>3,84</b>	<b>160,58</b>
	<b>ОБЕД</b>												
12	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60,0	3,2	8,7	8,6	114,0	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0
35	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	3,8	4,1	10,6	93,0	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
103	Фрикадельки в соусе	100/50	18,7	20,5	18,1	334,0	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
118	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	15,74	22,1
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	55,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,0</b>	<b>25,0</b>	<b>120,1</b>	<b>674,2</b>	<b>121,99</b>	<b>101,79</b>	<b>315,11</b>	<b>5,7</b>	<b>0,34</b>	<b>32,13</b>	<b>20,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
149	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Печенье	30,0	3,4	30,2	64,7	53,0	4,0	2,0	9,0	0,3	0	0	0
	Яблоко	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	6,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,2</b>	<b>31,8</b>	<b>92,4</b>	<b>344,0</b>	<b>47,0</b>	<b>12,5</b>	<b>152,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,05</b>	<b>6,0</b>	<b>0,08</b>
	<b>УЖИН</b>												
89	Рыба,припущенная в молочном соусе	100,0	14,5	0,8	1,4	81,0	4,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,5
60	Котлеты картофельные	150/5	8,5	16,5	45,7	297,0	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	10,8	30,6
7	Салат из свежих помидоров	60,0	1,0	4,5	4,8	62,0	7,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	3,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,14	10,0	42,8	5,8	7,8	24,0	0,66	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,6</b>	<b>17,6</b>	<b>121,6</b>	<b>778,4</b>	<b>77,6</b>	<b>69,71</b>	<b>397,0</b>	<b>5,48</b>	<b>0,35</b>	<b>21,19</b>	<b>38,1</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Зефир	30,0	-	-	26,7	93,3	3,0	1,5	8,1	0,27	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>43,7</b>	<b>233,3</b>	<b>251,0</b>	<b>29,5</b>	<b>192,1</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>96,1</b>	<b>110,9</b>	<b>481,5</b>	<b>2805,7</b>	<b>768,25</b>	<b>286,25</b>	<b>1207,5</b>	<b>20,07</b>	<b>1,09</b>	<b>62,76</b>	<b>218,78</b>

**ДЕНЬ 10**

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
74	Макаронны с сыром	230,0	11,6	12,1	51,2	335,0	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
	Фрукты	120,0	0,48	-	13,56	55,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	8,0	0
148	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,4</b>	<b>27,6</b>	<b>98,1</b>	<b>681,0</b>	<b>205,96</b>	<b>44,06</b>	<b>253,32</b>	<b>2,8</b>	<b>0,24</b>	<b>10,31</b>	<b>93,0</b>
	<b>ОБЕД</b>												
27	Салат степной	60,0	1,0	3,0	7,2	85,0	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0
40	Рассольник ленинградский	250/5	4,5	5,0	19,9	139,0	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
90	Бефстроганов	100/100	33,4	37,8	13,6	520,0	55,0	63,31	261,3	2,71	0,17	6,76	26,0
117	Картофель отварной	150,0	3,0	4,4	29,6	163,5	4,64	29,33	79,73	1,16	0,15	11,0	21,0
	Сок	200,0	1,0	-	16,6	78,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,0	17,4	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,0</b>	<b>43,2</b>	<b>134,9</b>	<b>1119,7</b>	<b>146,82</b>	<b>167,95</b>	<b>536,68</b>	<b>10,92</b>	<b>0,63</b>	<b>38,25</b>	<b>47,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
169	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
	Фрукты	120,0	1,8	-	25,2	115,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	8,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,2</b>	<b>4,1</b>	<b>72,7</b>	<b>367,2</b>	<b>263,5</b>	<b>47,4</b>	<b>301,9</b>	<b>3,28</b>	<b>0,15</b>	<b>10,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
110	Курица тушёная в соусе	100/100	29,0	11,8	3,6	252,0	54,10	21,9	130,2	1,6	0,05	0,44	38,0
61	Котлеты морковные с маслом	150/5	8,5	16,5	45,7	297,0	145,8	53,0	215,8	1,4	0,1	2,3	0,1
11	Салат витаминный	60,0	0,9	2,7	3,9	52,0	1,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,14	10,0	42,8	5,8	7,8	24,0	0,66	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,1</b>	<b>29,4</b>	<b>118,5</b>	<b>901,4</b>	<b>248,9</b>	<b>111,9</b>	<b>577,4</b>	<b>7,35</b>	<b>0,32</b>	<b>12,14</b>	<b>43,11</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>113,7</b>	<b>107,3</b>	<b>441,2</b>	<b>3209,3</b>	<b>1113,0</b>	<b>399,31</b>	<b>1853,3</b>	<b>24,55</b>	<b>1,38</b>	<b>78,21</b>	<b>183,21</b>



№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	8,85
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	76,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
71	Запеканка со свежими плодами	200/30	5,9	5,7	45,8	305,0	124,54	25,14	82,13	1,4	0,12	0,72	0,09
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	31,4	139,8	24,0	16,0	78,0	1,3	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,5</b>	<b>29,3</b>	<b>103,6</b>	<b>798,3</b>	<b>286,84</b>	<b>63,0</b>	<b>322,96</b>	<b>3,22</b>	<b>0,29</b>	<b>21,83</b>	<b>14,07</b>
	<b>ОБЕД</b>												
7	Салат из свежих помидоров	60,0	1,0	4,5	4,8	62,0	7,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
42	Суп картофельный с бобовыми	250,0	7,9	5,3	23,3	171,0	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
93	Азу	200,0	21,1	11,6	21,6	138,0	31,8	35,7	150,1	1,52	0,1	6,71	20,0
	Сок	200,0	0,6	-	37,0	144,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,0	17,0	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,2</b>	<b>35,5</b>	<b>144,9</b>	<b>1033,4</b>	<b>164,89</b>	<b>142,62</b>	<b>450,44</b>	<b>10,38</b>	<b>0,67</b>	<b>49,69</b>	<b>89,22</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
167	Ватрушка с творогом	50,0	5,8	2,6	22,1	124,0	15,0	6,0	33,0	0,4	0,04	0	0,02
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	8,0	42,0	28,0	0,6	0,4	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,8</b>	<b>9,0</b>	<b>67,2</b>	<b>386,0</b>	<b>267,0</b>	<b>78,0</b>	<b>250,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,52</b>	<b>12,6</b>	<b>0,04</b>
	<b>УЖИН</b>												
91	Печень по-строгановски	100/75	34,6	23,0	8,6	356,0	12,0	10,0	79,5	0,9	0,02	0	0
118	Пюре картофельное	150,0	3,15	5,1	26,3	159,0	32,0	24,05	75,05	0,87	0,012	15,74	22,1
19	Салат из белокочанной капусты	60,0	0,9	3,0	6,0	64,0	26,8	7,9	14,83	0,32	0,01	20,97	0
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	69,9	8,7	11,7	33,0	0,09	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,2	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,2</b>	<b>42,2</b>	<b>95,1</b>	<b>816,1</b>	<b>72,25</b>	<b>98,49</b>	<b>413,21</b>	<b>4,47</b>	<b>0,43</b>	<b>29,1</b>	<b>37,81</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>96,7</b>	<b>119,0</b>	<b>427,8</b>	<b>3033,8</b>	<b>1038,98</b>	<b>410,11</b>	<b>1620,61</b>	<b>19,77</b>	<b>1,95</b>	<b>113,82</b>	<b>267,9</b>



№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества			Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
72	Биточки пшениные с повидлом	200/30	5,3	9,3	53,2	326,0	19,96	56,81	161,32	1,85	0,2	0	25,2
18	Салат картофельный с яблоками	60,0	0,6	3,0	6,9	56,0	3,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>32,5</b>	<b>106,7</b>	<b>788,0</b>	<b>255,38</b>	<b>97,26</b>	<b>401,3</b>	<b>3,66</b>	<b>0,38</b>	<b>6,29</b>	<b>165,78</b>
	<b>ОБЕД</b>												
5	Салат из свежих огурцов	60,0	0,4	3,0	2,0	36,0	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
32	Борщ с капустой и картофелем	250/5	3,8	4,1	13,8	106,0	37,04	20,97	48,1	0,97	0,04	12,95	0,16
95	Котлеты рубленые, запеченные в молочном соусе	100,0	13,7	8,4	124,0	185,0	141,36	33,19	168,14	1,71	0,07	0,06	0,03
120	Овощи отварные	150,0	2,1	4,5	11,1	91,5	20,64	41,28	30,0	12,2	0,05	3,12	0
	Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,6</b>	<b>20,5</b>	<b>109,2</b>	<b>716,7</b>	<b>250,71</b>	<b>136,2</b>	<b>356,78</b>	<b>9,48</b>	<b>0,33</b>	<b>23,46</b>	<b>0,19</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	14,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	8,7	27,0	6,0	0,63	0,03	0	3,0
	Фрукты (яблоко)	110,	0,44	-	12,4	50,6	12,0	0	77,9	2,4	0,04	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,94</b>	<b>6,5</b>	<b>60,3</b>	<b>312,4</b>	<b>260,7</b>	<b>55,0</b>	<b>263,9</b>	<b>3,23</b>	<b>0,15</b>	<b>12,6</b>	<b>3,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
88	Котлета рыбная	100,0	14,8	7,6	16,6	200,0	42,7	24,0	146,8	0,59	0,07	0,34	21,0
112	Каша перловая	150,0	4,5	5,0	35,7	196,5	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0	0,02
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,1	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
	Фрукты (банан)	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	96,1	2,3	0,02	12,0	0
144	Кисель	200,0	0,4	-	60,0	248,0	12,62	2,4	11,9	0,01	0,01	1,2	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,2	8,7	11,7	33,0	0,09	0,05	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,5</b>	<b>15,5</b>	<b>176,5</b>	<b>968,7</b>	<b>108,44</b>	<b>56,13</b>	<b>560,2</b>	<b>7,18</b>	<b>0,35</b>	<b>13,54</b>	<b>21,12</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,06	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>86,8</b>	<b>78,0</b>	<b>469,7</b>	<b>2925,8</b>	<b>1123,23</b>	<b>372,6</b>	<b>1766,2</b>	<b>23,75</b>	<b>1,25</b>	<b>55,95</b>	<b>190,19</b>

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
12	Салат из свеклы с чесноком и сыром	60,0	3,2	8,7	8,6	114,0	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
67	Каша пшённая	200/5	7,7	8,5	38,5	252,0	58,66	3,54	0,23	0,06	2,08	2,5	9,29
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	2,0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,4	36,6	163,1	20,3	27,3	84,0	2,31	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,9</b>	<b>42,4</b>	<b>113,7</b>	<b>825,6</b>	<b>135,55</b>	<b>50,38</b>	<b>156,81</b>	<b>3,17</b>	<b>2,22</b>	<b>10,2</b>	<b>97,87</b>
	<b>ОБЕД</b>												
17	Салат картофельный с квашеной капустой	60,0	1,0	6,0	6,6	84,0	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	17,95	0
44/45	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	13,0	5,2	24,7	190,0	103,87	26,79	173,68	0,94	0,11	12,25	2,5
106	Голубцы ленивые	150/75	11,8	12,8	13,9	234,0	324,73	175,4	45,75	2,6	0,09	45,8	4,17
137	Компот из свежих плодов	200,0	0,1	-	28,5	108,0	6,26	1,68	3,08	0,15	0,01	5,6	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,3</b>	<b>24,6</b>	<b>119,5</b>	<b>816,2</b>	<b>478,69</b>	<b>236,57</b>	<b>316,11</b>	<b>6,63</b>	<b>0,35</b>	<b>63,65</b>	<b>6,67</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
144	Кисель	200,0	0,2	-	3,0	124,0	12,62	2,4	11,9	0,01	0,01	1,2	0
169	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
	Фрукты (банан)	180,0	2,7	-	37,8	172,8	16,0	84,0	56,0	1,2	0,8	20,0	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,7</b>	<b>8,5</b>	<b>116,2</b>	<b>584,8</b>	<b>36,71</b>	<b>143,0</b>	<b>76,63</b>	<b>2,01</b>	<b>0,87</b>	<b>21,25</b>	<b>45,82</b>
	<b>УЖИН</b>												
111	Котлета рубленая из птицы	100,0	16,9	15,6	13,2	230,0	5,60	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64,0
64	Пудинг овощной	150,0	4,8	11,3	32,3	257,0	21,65	26,12	56,76	0,87	0,09	9,28	0
127	С молочным соусом	30,0	0,6	0,4	1,6	20,0	78,66	1,41	9,27	0,05	0,01	0,05	15,0
2	Фрукты	120,0	0,48	-	13,6	55,2	12,0	46,0	75,8	2,2	0,03	12,0	0,5
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	15,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	24,9	167,0	11,6	15,6	48,0	1,32	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,4</b>	<b>24,2</b>	<b>131,6</b>	<b>893,1</b>	<b>192,31</b>	<b>108,53</b>	<b>318,33</b>	<b>5,93</b>	<b>0,27</b>	<b>22,67</b>	<b>79,5</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Сок	200,0	0,6	0	37,0	142,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>37,0</b>	<b>142,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>80,9</b>	<b>99,7</b>	<b>518,0</b>	<b>3261,7</b>	<b>1083,26</b>	<b>566,48</b>	<b>1057,88</b>	<b>17,94</b>	<b>3,79</b>	<b>119,17</b>	<b>229,9</b>



№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 7-11 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
	Яйцо варёное	40,0	5,1	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
<b>20</b>	Салат из квашеной капусты	60,0	0,4	3,0	4,0	46,0	24,96	8,52	18,36	0,35	0,12	15,0	0
<b>76</b>	Макароны, запеченные с яйцом	230,0	11,5	18,9	41,2	373,0	177,25	20,3	164,55	1,26	0,1	0,25	4,53
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,2</b>	<b>40,8</b>	<b>92,1</b>	<b>813,8</b>	<b>274,21</b>	<b>60,12</b>	<b>367,71</b>	<b>4,26</b>	<b>0,35</b>	<b>15,25</b>	<b>93,21</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>5</b>	Салат из свежих огурцов	60,0	0,4	3,0	2,0	36,0	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
<b>35</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	2,6	4,1	3,1	59,0	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
<b>94</b>	Плов	200,0	16,5	11,0	44,2	336,0	26,14	53,59	269,45	3,43	0,12	4,53	27,6
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,7</b>	<b>24,8</b>	<b>124,7</b>	<b>795,2</b>	<b>131,45</b>	<b>147,29</b>	<b>468,68</b>	<b>10,52</b>	<b>0,39</b>	<b>33,24</b>	<b>27,6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>137</b>	Компот из свежих плодов	200,0	0,5	0	33,5	129,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Пряники	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	8,7	27,0	6,0	0,63	0,03	0	3,0
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	12,0	0	77,9	2,4	0,04	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,14</b>	<b>3,0</b>	<b>68,8</b>	<b>301,4</b>	<b>260,7</b>	<b>55,0</b>	<b>263,9</b>	<b>3,23</b>	<b>0,15</b>	<b>12,6</b>	<b>3,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>98</b>	Рулет с луком и яйцом	100,0	13,3	12,9	11,0	214,0	55,95	69,01	284,82	2,95	0,19	7,37	28,3
<b>122</b>	Капуста тушеная	150,0	3,8	4,4	17,0	120,0	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,5	31,50
<b>164</b>	Оладьи с повидлом	150/15	12,3	4,3	78,8	502,0	115,30	41,20	145,5	1,7	0,2	0,7	23,0
<b>148</b>	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	5,55	0,48	6,65	0,07	0	1,6	0
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	17,0	11,0	15,0	0,2	0,04	15,0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,0</b>	<b>20,5</b>	<b>155,2</b>	<b>1018,6</b>	<b>226,94</b>	<b>170,52</b>	<b>591,69</b>	<b>8,1</b>	<b>0,66</b>	<b>45,67</b>	<b>72,3</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>93,04</b>	<b>92,1</b>	<b>457,8</b>	<b>3069,0</b>	<b>1133,3</b>	<b>460,93</b>	<b>1881,98</b>	<b>26,31</b>	<b>1,63</b>	<b>108,16</b>	<b>196,17</b>



№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
71	Запеканка со свежими плодами	250/50	6,7	6,6	50,3	397,0	155,6	31,4	102,66	1,75	0,15	0,9	0,11
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	16,0	11,0	9,0	2,2	0,03	10,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	11,5	16,5	42,0	0,95	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,8</b>	<b>36,0</b>	<b>105,1</b>	<b>909,0</b>	<b>402,8</b>	<b>91,9</b>	<b>332,26</b>	<b>3,87</b>	<b>0,3</b>	<b>6,64</b>	<b>140,69</b>
	<b>ОБЕД</b>												
12	Салат из свеклы с сыром и чесноком	90,0	4,8	13,1	12,9	171,0	25,13	16,7	37,76	1,18	0,04	8,82	0
35	Щи из свежей капусты с картофелем	300/5	4,5	4,9	12,7	111,0	51,9	26,7	57,15	0,96	0,07	22,1	0
103	Фрикадельки в соусе	100/50	18,7	20,5	18,1	334,0	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
118	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
	Сок	200,0	0,25	-	5,9	23,5	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	70,0	5,3	0,4	36,6	163,1	14,0	9,3	44,0	0,7	0,07	0	0
	Хлеб ржаной	80,0	3,8	0,6	39,8	171,2	56,0	74,0	126,0	6,1	0,2	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,8</b>	<b>44,6</b>	<b>154,4</b>	<b>1142,3</b>	<b>251,86</b>	<b>196,37</b>	<b>525,39</b>	<b>28,37</b>	<b>0,64</b>	<b>66,53</b>	<b>88,72</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Фрукты	120,0	1,5	-	21,0	96,0	10,0	0	80,0	2,1	0	10,0	0
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Печенье	30,0	2,6	3,5	26,7	142,1	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>48,6</b>	<b>354,1</b>	<b>252,7</b>	<b>30,0</b>	<b>270,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
79	Вареники ленивые	200/5	28,0	23,2	29,0	412,0	187,0	32,0	300,0	1,0	0,09	0,4	0,2
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
5	Салат из свежих огурцов	90,0	0,6	4,5	3,0	55,0	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,4	31,4	139,8	12,0	8,0	38,0	0,6	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,3</b>	<b>27,1</b>	<b>96,7</b>	<b>737,8</b>	<b>337,0</b>	<b>65,0</b>	<b>437,0</b>	<b>4,36</b>	<b>0,22</b>	<b>11,7</b>	<b>0,21</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	218,0	26,0	170,0	0,2	0,03	1,6	0
	Зефир	40,0	-	-	34,2	124,4	4,0	2,0	9,0	0,3	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>51,2</b>	<b>264,4</b>	<b>222,0</b>	<b>28,0</b>	<b>179,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,03</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>114,6</b>	<b>120,6</b>	<b>464,5</b>	<b>3407,6</b>	<b>1466,4</b>	<b>411,3</b>	<b>1745,6</b>	<b>28,3</b>	<b>1,28</b>	<b>88,1</b>	<b>228,6</b>

**ДЕНЬ 2**

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	30,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
67	Каша рисовая	300/5	9,2	15,5	68,7	379,0	8,7	32,1	98,9	0,69	0,04	0	20,0
	Яблоко	100,0	0,4	-	11,3	46,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	10,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	6,1	0,5	41,8	186,4	18,4	26,4	67,2	1,52	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,8</b>	<b>40,5</b>	<b>139,9</b>	<b>951,9</b>	<b>272,7</b>	<b>86,15</b>	<b>365,95</b>	<b>3,17</b>	<b>0,23</b>	<b>29,34</b>	<b>160,6</b>
	<b>ОБЕД</b>												
7	Салат из свежих помидоров	90,0	1,4	5,0	5,4	68,0	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
41	Суп картофельный с рыбой	300/35	11,0	3,4	28,0	182,0	54,36	56,82	211,83	1,5	0,12	10,9	18,0
106	Голубцы ленивые	200/100	19,8	17,1	18,6	312,0	67,5	40,0	205,0	3,0	0,04	24,7	0,02
138	Компот из с/ф	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	107,5	11,5	16,5	42,0	0,95	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	4,7	0,7	24,9	107,0	29,0	39,0	120,0	3,3	0,16	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,0</b>	<b>30,6</b>	<b>139,4</b>	<b>943,5</b>	<b>186,3</b>	<b>170,11</b>	<b>615,31</b>	<b>9,77</b>	<b>0,47</b>	<b>57,1</b>	<b>18,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Фрукты	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,0	3,3	0,045	15,0	0
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	1,0	0	0	0,1	0	0	0
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,5</b>	<b>4,0</b>	<b>92,0</b>	<b>430,4</b>	<b>18,7</b>	<b>2,0</b>	<b>121,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,07</b>	<b>15,0</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>												
91	Печень по -строгановски	100/75	34,6	23,0	8,6	356,0	12,0	10,0	79,5	0,9	0,02	0	0
118	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	5,1	25,50
19	Салат из белокочанной капусты	90,0	1,4	4,5	9,0	97,0	33,63	13,65	24,85	0,76	0,03	29,2	0
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	107,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,5	8,7	11,7	36,0	0,99	0,05	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,2</b>	<b>27,7</b>	<b>104,0</b>	<b>729,8</b>	<b>237,68</b>	<b>91,45</b>	<b>445,1</b>	<b>7,76</b>	<b>0,42</b>	<b>16,4</b>	<b>25,61</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>51,2</b>	<b>264,4</b>	<b>252,0</b>	<b>30,0</b>	<b>193,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>102,5</b>	<b>105,8</b>	<b>543,5</b>	<b>3320,0</b>	<b>967,4</b>	<b>379,7</b>	<b>1740,4</b>	<b>24,8</b>	<b>1,23</b>	<b>118,44</b>	<b>204,5</b>



**ДЕНЬ 3**

№ Технол. карты	Наименование блюد	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>67</b>	Каша овсяная	300/10	9,2	15,5	68,7	379,0	27,0	109,5	298,5	3,6	0,03	0	0
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,2</b>	<b>34,6</b>	<b>145,7</b>	<b>880,6</b>	<b>217,5</b>	<b>189,5</b>	<b>649,5</b>	<b>12,1</b>	<b>0,46</b>	<b>11,3</b>	<b>88,55</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>27</b>	Салат степной	90,0	1,5	4,6	10,9	128,0	26,1	23,85	30,0	0,9	0,06	7,7	0,12
<b>32</b>	Борщ с капустой и картофелем	300/5	12,0	8,4	21,6	191,0	69,6	36,0	57,6	1,56	0,09	12,8	1,2
<b>110</b>	Курица тушеная в соусе	100/100	29,0	11,8	3,6	252,0	54,10	21,9	130,2	1,6	0,05	0,44	38,0
<b>116</b>	Макароны отварные	200,0	7,2	6,4	50,12	278,0	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28,0
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	186,4	18,4	26,4	67,2	1,52	0,13	0	0
	Хлеб ржаной	100,0	4,7	0,7	49,8	214,0	29,0	39,0	120,0	3,3	0,16	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,4</b>	<b>29,68</b>	<b>200,9</b>	<b>1279,4</b>	<b>217,68</b>	<b>175,31</b>	<b>454,56</b>	<b>13,16</b>	<b>0,69</b>	<b>24,94</b>	<b>67,32</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Яблоко	110,0	0,4	-	12,4	50,6	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0
<b>149</b>	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	16,4	96,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
<b>167</b>	Ватрушка с творогом	50,0	9,2	4,8	32,5	212,0	16,0	22,0	71,0	0,7	0,04	0,01	00,05
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,0</b>	<b>6,4</b>	<b>61,3</b>	<b>358,6</b>	<b>59,0</b>	<b>43,0</b>	<b>214,0</b>	<b>3,3</b>	<b>0,09</b>	<b>10,01</b>	<b>0,13</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>88</b>	Котлета рыбная	100,0	14,8	7,6	16,6	200,0	53,38	30,0	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25
<b>59</b>	Рагу из овощей	250/5	3,2	10,5	30,6	216,0	39,8	46,3	103,0	1,6	0,11	14,45	51,6
<b>18</b>	Салат картофельный с яблоками	90,0	0,9	4,5	10,4	84,0	15,0	15,0	67,0	1,1	0,08	10,0	0,05
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,3	20,0	85,6	11,6	15,6	48,0	1,32	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,1</b>	<b>28,2</b>	<b>129,7</b>	<b>832,1</b>	<b>432,8</b>	<b>126,9</b>	<b>665,3</b>	<b>7,72</b>	<b>0,44</b>	<b>26,32</b>	<b>129,86</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
141	Кисель из концентрата	200,0	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	2,0	1,5	9,0	0,15	0,015	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>2,34</b>	<b>3,04</b>	<b>50,4</b>	<b>232,6</b>	<b>15,98</b>	<b>5,96</b>	<b>18,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,02</b>	<b>1,83</b>	<b>0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>117,04</b>	<b>101,92</b>	<b>588,0</b>	<b>3573,3</b>	<b>942,96</b>	<b>540,67</b>	<b>2001,7</b>	<b>36,57</b>	<b>1,7</b>	<b>74,4</b>	<b>441,86</b>

**ДЕНЬ 4**

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,0	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>75</b>	Лапшевник с творогом	300/5	23,1	15,7	65,7	497,0	400,0	72,84	595,14	1,98	0,14	0,76	215,28
	Фрукты (банан)	150,0	0,6	-	17,0	69,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	70,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,9</b>	<b>37,1</b>	<b>140,2</b>	<b>1005,5</b>	<b>578,05</b>	<b>140,22</b>	<b>828,7</b>	<b>4,04</b>	<b>0,39</b>	<b>7,69</b>	<b>303,78</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>20</b>	Салат из квашеной капусты	90,0	0,8	5,0	6,8	78,0	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0
<b>39</b>	Рассольник домашний	300/5	8,2	8,0	21,2	186,0	31,74	31,08	85,31	1,18	0,12	9,05	0
<b>104</b>	Запеканка картофельная с мясом	243/80	18,2	13,2	52,0	390,0	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	100,0	4,7	0,7	49,8	214,0	29,0	39,0	120,0	3,3	0,16	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,7</b>	<b>27,2</b>	<b>179,4</b>	<b>1078,5</b>	<b>171,94</b>	<b>291,98</b>	<b>637,91</b>	<b>12,99</b>	<b>0,64</b>	<b>47,02</b>	<b>24,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Фрукты (яблоко)	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
<b>153</b>	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Вафли	40,0	1,36	12,08	25,9	212,0	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,3</b>	<b>18,48</b>	<b>66,8</b>	<b>472,3</b>	<b>257,7</b>	<b>30,0</b>	<b>301,2</b>	<b>3,7</b>	<b>0,145</b>	<b>2,75</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>77</b>	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,7	21,8	6,3	263,0	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345,0
<b>61</b>	Котлеты морковные	200/5	5,9	18,4	54,1	418,0	194,4	71,1	287,7	1,88	0,14	3,11	0,13
<b>11</b>	Салат витаминный	90,0	1,4	4,1	5,9	79,0	2,01	16,26	34,61	0,74	0,05	12,76	0
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,5	23,2	30,4	96,0	2,64	0,12	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,3</b>	<b>59,5</b>	<b>141,2</b>	<b>1243,0</b>	<b>523,1</b>	<b>154,85</b>	<b>985,9</b>	<b>13,3</b>	<b>0,585</b>	<b>19,74</b>	<b>448,64</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>123,2</b>	<b>145,3</b>	<b>544,5</b>	<b>3939,0</b>	<b>1778,8</b>	<b>645,05</b>	<b>2937,7</b>	<b>34,23</b>	<b>1,8</b>	<b>77,8</b>	<b>776,5</b>



**день 5**

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>5</b>	Салат из свежих огурцов	90,0	0,6	4,5	3,0	55,0	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
<b>70</b>	Запеканка рисовая с творогом	200/50	9,9	21,8	65,3	491,0	267,33	48,56	396,8	1,32	0,09	0,5	143,52
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,3</b>	<b>46,78</b>	<b>130,5</b>	<b>1020,1</b>	<b>611,08</b>	<b>109,26</b>	<b>697,02</b>	<b>3,05</b>	<b>0,3</b>	<b>11,44</b>	<b>284,02</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>13</b>	Салат зимний	90,0	2,1	9,0	9,9	127,0	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0
<b>42</b>	Суп картофельный с бобовыми	300,0	9,4	6,3	25,0	205,0	45,7	42,84	104,6	2,44	0,28	6,97	0
<b>96</b>	Котлета	100,0	12,4	17,2	12,3	269,0	35,0	25,7	133,10	1,2	0,08	0,12	23,0
<b>122</b>	Капуста тушёная	200,0	5,0	5,8	22,6	160,0	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
<b>138</b>	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	80,0	3,76	0,6	40,0	171,2	23,2	30,4	96,0	2,64	0,12	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,71</b>	<b>37,8</b>	<b>163,9</b>	<b>1137,0</b>	<b>190,2</b>	<b>187,08</b>	<b>585,88</b>	<b>10,52</b>	<b>0,82</b>	<b>59,22</b>	<b>60,8</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>172</b>	Булочка веснушка	50,0	3,8	3,1	28,2	157,0	17,0	8,0	44,0	0,5	0,06	0,7	0,01
<b>144</b>	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	1,0	0	0	0,1	0	0	0
	Фрукты (яблоко)	120,0	0,48	-	13,56	55,2	14,0	9,6	33,6	0,6	0,07	12,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,48</b>	<b>3,1</b>	<b>71,76</b>	<b>336,2</b>	<b>32,4</b>	<b>17,6</b>	<b>77,6</b>	<b>71,2</b>	<b>0,13</b>	<b>12,7</b>	<b>0,01</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>86</b>	Рыба тушёная в томате с овощами	150,0	20,6	6,1	5,6	165,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01
<b>117</b>	Картофель отварной	200,0	4,0	5,8	39,4	218,0	19,52	39,06	106,3	1,54	0,2	28,0	28,0
<b>148</b>	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	2,78	2,2	4,12	0,46	0	0,05	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	107,0	14,5	19,5	55,0	24,75	0,08	0	0
	Фрукты	110,0	1,8	-	23,1	105,6	10,0	0	75,0	2,2	0,03	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,78</b>	<b>15,75</b>	<b>126,48</b>	<b>785,4</b>	<b>136,03</b>	<b>129,6</b>	<b>594,11</b>	<b>31,63</b>	<b>0,5</b>	<b>34,4</b>	<b>21,11</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Сок	200,0	0,6	-	37,0	142,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,6</b>	<b>4,0</b>	<b>67,5</b>	<b>304,2</b>	<b>250,7</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>103,87</b>	<b>107,43</b>	<b>560,14</b>	<b>3582,9</b>	<b>1220,41</b>	<b>473,54</b>	<b>2150,61</b>	<b>116,8</b>	<b>1,81</b>	<b>118,36</b>	<b>366,02</b>

**ДЕНЬ 6**

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>28</b>	Салат овощной с яблоками	90,0	2,7	5,3	6,1	113,0	21,85	27,68	39,6	0,97	0,05	5,63	0
<b>76</b>	Макароны, запеченные с яйцом	230,0	11,5	18,9	41,2	373,0	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	126,0	14,0	90,0	0,1	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,4	31,4	139,8	13,8	19,8	50,4	1,14	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,2</b>	<b>38,6</b>	<b>99,1</b>	<b>841,3</b>	<b>365,18</b>	<b>91,66</b>	<b>355,48</b>	<b>2,85</b>	<b>0,3</b>	<b>8,07</b>	<b>123,75</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>19</b>	Салат из белокочанной капусты	90,0	0,7	4,5	6,1	70,0	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0
<b>49</b>	Суп рисовый с мясом	300/15	10,9	6,9	22,5	182,0	29,98	35,34	116,32	1,49	0,14	10,0	0
<b>98</b>	Рулет с луком и яйцом	142,0	19,0	18,4	15,6	304,0	64,26	48,82	225,47	2,02	0,13	1,84	90,49
<b>118</b>	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	59,16	44,4	138,55	1,61	0,21	8,93	40,8
	Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	94,0	140,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	3,3	0,5	34,9	149,8	20,3	27,3	8,4	2,31	0,12	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,4</b>	<b>35,6</b>	<b>134,9</b>	<b>959,3</b>	<b>725,7</b>	<b>173,0</b>	<b>549,7</b>	<b>11,51</b>	<b>0,99</b>	<b>62,6</b>	<b>121,09</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Банан	150,0	2,3	-	31,5	144,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
<b>140</b>	Компот из свежих плодов	200,0	0,2	0,2	22,3	110,0	12,0	0	2,4	0,8	0,02	0	0
<b>166</b>	Пирожок с повидлом	60,0	2,9	0,9	38,5	159,0	1,7	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,4</b>	<b>1,1</b>	<b>92,2</b>	<b>403,0</b>	<b>28,7</b>	<b>14,46</b>	<b>148,44</b>	<b>4,93</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>110</b>	Курица тушёная в соусе	100/100	29,0	11,8	3,6	252,0	56,1	23,9	138,2	1,77	0,06	0,54	43,0
<b>112</b>	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	7,8	7,4	58,4	316,0							
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	40,0	1,9	0,3	20,0	75,6	11,6	15,6	44,0	0,12	0,067	0	0
	фрукты	150,0	0,6	-	17,0	69,0	15,0	0	109,2	3,3	0,045	15,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,8</b>	<b>40,1</b>	<b>131,8</b>	<b>990,1</b>	<b>285,28</b>	<b>93,96</b>	<b>561,86</b>	<b>7,36</b>	<b>0,372</b>	<b>26,84</b>	<b>52,01</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Пряники	40,0	3,0	4,0	30,5	162,4	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,0</b>	<b>7,0</b>	<b>47,5</b>	<b>302,4</b>	<b>250,7</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>109,8</b>	<b>122,4</b>	<b>505,5</b>	<b>3496,1</b>	<b>1655,6</b>	<b>403,08</b>	<b>1811,48</b>	<b>27,05</b>	<b>2,52</b>	<b>98,11</b>	<b>296,93</b>



ДЕНЬ 7

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	17,6	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
17	Салат картофельный с квашеной капустой	100,0	2,0	4,0	15,0	126,0	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	0
67	Каша манная	300/10	11,6	10,7	57,8	359,0	288,26	35,28	234,08	0,45	0,12	1,6	55,1
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>35,18</b>	<b>135,0</b>	<b>965,1</b>	<b>384,04</b>	<b>106,43</b>	<b>493,3</b>	<b>2,59</b>	<b>0,33</b>	<b>7,99</b>	<b>195,7</b>
	<b>ОБЕД</b>												
8	Салат из св. помидоров и огурцов	90,0	0,5	4,5	4,0	58,0	8,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
32	Борщ с капустой и картофелем	300/5	4,5	4,9	16,4	127,0	53,25	31,5	63,88	1,43	0,06	22,3	0
97	Зразы рубленые	100/50	13,8	15,1	20,0	280,0	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33
120	Овощи отварные	250,0	3,5	7,6	18,5	152,5	11,9	48,88	132,88	1,92	0,25	20,0	35,0
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	12,0	8,0	38,0	0,6	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,6</b>	<b>32,74</b>	<b>143,2</b>	<b>968,1</b>	<b>183,26</b>	<b>143,17</b>	<b>455,91</b>	<b>6,65</b>	<b>0,56</b>	<b>60,42</b>	<b>88,33</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Банан	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	144,1	3,45	0,03	7,5	0
169	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
153	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,9</b>	<b>9,0</b>	<b>68,0</b>	<b>409,0</b>	<b>265,5</b>	<b>47,0</b>	<b>370,2</b>	<b>4,73</b>	<b>0,15</b>	<b>10,1</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
82	Пудинг из творога	200/50	28,4	24,7	55,3	553,0	130,0	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,6
	Яйцо вареное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
151	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	10,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	30,0	1,4	0,2	14,9	64,2	8,7	11,7	33,0	0,09	0,05	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,38</b>	<b>33,3</b>	<b>133,0</b>	<b>982,5</b>	<b>212,7</b>	<b>90,03</b>	<b>712,56</b>	<b>6,19</b>	<b>0,35</b>	<b>11,78</b>	<b>134,71</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	12,8	2,05	1,5	9,0	0,15	0,015	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,2</b>	<b>6,0</b>	<b>39,9</b>	<b>261,8</b>	<b>242,05</b>	<b>29,5</b>	<b>199,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,099</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>120,9</b>	<b>116,22</b>	<b>519,1</b>	<b>3586,5</b>	<b>1292,9</b>	<b>431,83</b>	<b>2231,0</b>	<b>49,61</b>	<b>1,53</b>	<b>91,69</b>	<b>418,8</b>

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
67	Каша овсяная	300/10	11,6	10,7	57,8	359,0	16,05	11,85	57,6	0,7	0,06	0	30,0
	Фрукты	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	144,1	3,45	0,03	7,5	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,4</b>	<b>41,88</b>	<b>102,2</b>	<b>929,1</b>	<b>378,84</b>	<b>92,3</b>	<b>549,9</b>	<b>2,79</b>	<b>0,3</b>	<b>30,55</b>	<b>191,18</b>
	<b>ОБЕД</b>												
16	Салат картофельный с сельдью	90,0	4,5	5,9	12,2	118,0	38,0	18,0	129,0	0,7	0,02	5,1	0,02
47	Суп-лапша домашняя	300,0	5,0	6,6	15,8	158,0	29,52	32,4	80,0	1,31	0,13	2,9	0
102	Биточки по- белорус ски	100,0	26,9	8,2	1,0	171,0	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
118	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	59,16	44,4	138,55	1,61	0,21	8,93	40,8
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,18	15,7	69,9	6,0	4,0	19,0	0,3	0,03	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	12,0	8,0	38,2	0,6	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,43</b>	<b>34,88</b>	<b>132,4</b>	<b>1007,3</b>	<b>180,04</b>	<b>127,83</b>	<b>540,09</b>	<b>5,8</b>	<b>0,51</b>	<b>13,33</b>	<b>59,35</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Вафли	40,0	1,36	12,08	25,9	212,0	2,7	2,0	12,0	0,2	0,02	0	0
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	3,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Фрукты	120,0	1,8	-	25,2	115,2	14,6	9,6	33,6	0,6	0,07	12,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,22</b>	<b>3,0</b>	<b>57,49</b>	<b>361,0</b>	<b>20,63</b>	<b>15,26</b>	<b>51,66</b>	<b>0,89</b>	<b>0,095</b>	<b>13,83</b>	<b>0</b>
	<b>УЖИН</b>												
77	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,7	21,8	6,3	263,0	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345,0
164	Оладьи с маслом	200/10	4,2	12,6	83,6	538,0	135,07	51,2	189,6	2,09	0,24	0,59	53,3
19	Салат из белокочанной капусты	90,0	1,4	4,5	9,0	97,0	44,5	12,1	24,1	0,54	0,02	30,1	0
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	11,5	16,5	42,0	0,95	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	0,94	0,14	10,0	42,8	5,8	7,8	24,0	0,66	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,94</b>	<b>34,84</b>	<b>181,0</b>	<b>1198,3</b>	<b>292,57</b>	<b>95,0</b>	<b>660,2</b>	<b>12,89</b>	<b>0,5</b>	<b>12,54</b>	<b>398,3</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>121,0</b>	<b>117,64</b>	<b>49,01</b>	<b>3635,1</b>	<b>1112,1</b>	<b>358,39</b>	<b>1991,9</b>	<b>22,57</b>	<b>1,49</b>	<b>71,65</b>	<b>648,87</b>



№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
2	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,1
80	Сырники из творога	150/5	25,5	22,9	31,0	432,0	280,44	46,8	410,58	1,39	0,13	0,45	102,6
	Фрукты	120,0	0,48	-	13,56	55,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	8,0	0
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	184,6	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,1</b>	<b>38,1</b>	<b>132,3</b>	<b>941,2</b>	<b>278,05</b>	<b>79,15</b>	<b>303,6</b>	<b>3,06</b>	<b>0,29</b>	<b>4,74</b>	<b>170,68</b>
	<b>ОБЕД</b>												
12	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90,0	4,8	13,1	12,9	171,0	25,13	16,7	37,76	1,18	0,04	8,82	0
35	Щи из свежей капусты с картофелем	300/5	4,5	4,9	12,7	111,0	52,0	26,7	57,16	0,96	0,07	22,1	0
103	Фрикадельки в соусе	100/50	18,7	20,5	18,1	334,0	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72
118	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	59,16	44,4	138,55	1,61	0,21	8,93	40,8
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,4	0,4	24,9	10,7	14,5	19,5	55,0	24,75	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,6</b>	<b>32,9</b>	<b>135,7</b>	<b>810,5</b>	<b>160,33</b>	<b>125,6</b>	<b>419,52</b>	<b>30,26</b>	<b>0,44</b>	<b>40,2</b>	<b>20,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
149	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	16,4	86,0	33,0	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Печенье	30,0	3,4	30,2	64,7	53,0	4,0	2,0	9,0	0,3	0	0	0
	Яблоко	100,0	0,4	-	11,3	46,0	10,0	0	75,8	2,2	0,03	6,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,2</b>	<b>31,8</b>	<b>92,4</b>	<b>344,0</b>	<b>47,0</b>	<b>12,5</b>	<b>152,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,05</b>	<b>6,0</b>	<b>0,08</b>
	<b>УЖИН</b>												
89	Рыба, припущенная в молочном соусе	150,0	18,8	1,0	1,8	98,0	6,38	16,88	225,9	0,76	0,09	0,84	11,3
60	Котлеты картофельные	200/5	5,9	18,4	54,1	418,0	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	12,22	34,0
7	Салат из свежих помидоров	90,0	1,2	6,9	13,0	68,0	21,8	27,6	39,6	0,97	0,04	4,6	0
144	Кисель	200,0	0,2	-	30,0	124,0	3,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	31,4	139,8	12,0	8,0	38,0	0,6	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	20,0	0,9	0,14	10,0	128,0	5,8	7,8	24,0	0,66	0,03	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,4</b>	<b>20,1</b>	<b>140,86</b>	<b>877,7</b>	<b>87,46</b>	<b>73,84</b>	<b>488,22</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,89</b>	<b>45,3</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	Зефир	30,0	-	-	26,7	93,3	3,0	1,5	8,1	0,27	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>43,7</b>	<b>233,3</b>	<b>251,0</b>	<b>29,5</b>	<b>192,1</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>110,3</b>	<b>125,9</b>	<b>544,96</b>	<b>3206,7</b>	<b>663,51</b>	<b>320,6</b>	<b>1555,7</b>	<b>42,39</b>	<b>1,22</b>	<b>74,43</b>	<b>236,14</b>

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ							
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>74</b>	Макаронны с сыром	290,0	14,6	18,6	60,5	423,0	250,0	29,4	190,9	1,8	0,15	0,36	6,57
	Фрукты	120,0	0,48	-	13,56	55,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	0	0
<b>148</b>	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	6,0	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	31,4	139,8	24,0	16,0	78,0	1,3	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,7</b>	<b>35,8</b>	<b>114,6</b>	<b>819,3</b>	<b>283,51</b>	<b>61,66</b>	<b>306,51</b>	<b>4,24</b>	<b>0,33</b>	<b>13,12</b>	<b>95,07</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>27</b>	Салат степной	90,0	1,5	4,6	10,9	128,0	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	10,25	0
<b>40</b>	Рассольник ленинградский	300/5	5,4	6,0	23,8	166,0	39,67	31,08	107,92	1,47	0,15	11,3	0
<b>90</b>	Бефстроганов	100/100	33,4	37,8	13,6	520,0	59,95	69,01	284,82	2,95	0,19	7,37	28,34
<b>117</b>	Картофель отварной	200,0	4,0	5,8	39,4	218,0	9,52	39,1	106,3	1,54	0,2	15,0	28,0
	Сок	200,0	1,0	-	16,6	78,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,91	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	80,0	5,44	1,0	37,12	172,0	23,2	31,2	88,0	2,1	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,74</b>	<b>55,44</b>	<b>162,3</b>	<b>1375,2</b>	<b>189,09</b>	<b>204,94</b>	<b>660,81</b>	<b>12,5</b>	<b>0,8</b>	<b>47,92</b>	<b>56,34</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
<b>169</b>	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
	Фрукты	120,0	1,8	-	25,2	115,2	10,0	0	75,8	2,2	0,03	8,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,2</b>	<b>4,1</b>	<b>72,7</b>	<b>367,2</b>	<b>263,5</b>	<b>47,4</b>	<b>301,9</b>	<b>3,28</b>	<b>0,15</b>	<b>10,6</b>	<b>0,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>110</b>	Курица тушёная в соусе	100/100	29,2	11,8	3,6	252,0	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
<b>61</b>	Котлеты морковные с маслом	200/5	11,4	22,0	61,0	396,0	175,0	64,0	259,0	1,7	0,13	2,8	0,12
<b>11</b>	Салат витаминный	90,0	1,4	4,1	5,9	79,0	2,01	16,26	34,61	0,74	0,05	12,76	0
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	40,0	2,4	0,4	24,9	167,0	11,6	15,6	48,0	1,32	0,06	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,58</b>	<b>38,0</b>	<b>154,26</b>	<b>1066,7</b>	<b>308,73</b>	<b>137,48</b>	<b>710,55</b>	<b>9,09</b>	<b>0,45</b>	<b>4,78</b>	<b>53,88</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>142,22</b>	<b>136,34</b>	<b>520,86</b>	<b>3768,4</b>	<b>1292,83</b>	<b>479,48</b>	<b>2163,8</b>	<b>29,31</b>	<b>1,77</b>	<b>77,02</b>	<b>205,4</b>



**ДЕНЬ 11**

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюда	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества			Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	76,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>71</b>	Запеканка со свежими плодами	250/50	6,7	6,6	50,3	397,0	155,6	31,4	102,6	1,75	0,15	0,9	0,11
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	70,0	4,6	0,6	31,4	139,8	24,0	16,0	78,0	1,3	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,1</b>	<b>31,7</b>	<b>108,2</b>	<b>896,3</b>	<b>355,77</b>	<b>74,56</b>	<b>353,31</b>	<b>3,79</b>	<b>0,33</b>	<b>35,99</b>	<b>140,7</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>7</b>	Салат из свежих помидоров	90,0	1,0	4,5	4,8	62,0	7,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
<b>42</b>	Суп картофельный с бобовыми	300,0	9,4	6,3	25,0	205,0	45,7	42,36	104,62	2,44	0,28	6,97	0
<b>93</b>	Азу	250,0	24,6	14,2	25,7	176,0	42,3	48,7	201,0	2,09	0,13	8,2	20,0
	Сок	200,0	0,6	-	37,0	144,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	4,1	0,7	27,8	129,0	17,0	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,75</b>	<b>37,4</b>	<b>165,2</b>	<b>1149,5</b>	<b>193,9</b>	<b>165,23</b>	<b>531,2</b>	<b>11,79</b>	<b>0,82</b>	<b>54,48</b>	<b>94,32</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>153</b>	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
<b>167</b>	Ватрушка с творогом	50,0	5,8	2,6	22,1	124,0	15,0	6,0	33,0	0,4	0,04	0	0,02
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	8,0	42,0	28,0	0,6	0,4	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,84</b>	<b>9,0</b>	<b>67,2</b>	<b>386,0</b>	<b>267,0</b>	<b>78,0</b>	<b>250,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,52</b>	<b>12,6</b>	<b>0,04</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>91</b>	Печень по -строгановски	100/75	27,6	18,4	6,8	356,0	12,0	10,0	79,5	0,9	0,02	0	0
<b>118</b>	Пюре картофельное	200,0	4,2	6,8	35,0	212,0	59,16	44,4	138,55	1,61	0,21	8,93	40,8
<b>19</b>	Салат из белокочанной капусты	90,0	17,0	4,5	6,1	70,0	44,64	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	22,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	17,0	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,5</b>	<b>46,7</b>	<b>123,0</b>	<b>976,6</b>	<b>77,48</b>	<b>125,25</b>	<b>476,3</b>	<b>7,05</b>	<b>0,54</b>	<b>41,5</b>	<b>42,01</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>104,2</b>	<b>127,8</b>	<b>480,6</b>	<b>3548,4</b>	<b>1142,15</b>	<b>471,04</b>	<b>1794,81</b>	<b>24,33</b>	<b>2,25</b>	<b>145,17</b>	<b>277,2</b>

№ Технол. карты	Наименование блюд	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
<b>2</b>	Сыр	20,0	4,7	6,0	-	74,0	176,0	7,0	100,0	0,2	0,01	0,14	52,0
<b>72</b>	Биточки пшениные с повидлом	250/40	6,6	11,6	68,2	415,0	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0	28,0
<b>18</b>	Салат картофельный с яблоками	90,0	0,9	4,5	10,4	84,0	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	31,4	139,8	24,0	16,0	78,0	1,3	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,2</b>	<b>36,7</b>	<b>130,4</b>	<b>928,3</b>	<b>280,9</b>	<b>113,87</b>	<b>450,21</b>	<b>4,41</b>	<b>0,44</b>	<b>10,39</b>	<b>168,58</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>5</b>	Салат из свежих огурцов	90,0	0,6	4,5	3,0	55,0	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
<b>32</b>	Борщ с капустой и картофелем	300/5	4,5	4,9	16,4	127,0	44,4	25,16	57,7	1,16	0,04	19,5	0,19
<b>95</b>	Котлеты рубленые, запеченные в молочном соусе	100,0	13,7	8,4	12,4	185,0	141,36	33,19	168,14	1,71	0,07	0,06	0,03
<b>120</b>	Овощи отварные	200,0	2,8	6,0	14,8	122,0	26,12	50,10	34,0	1,4	0,07	4,4	0
	Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	0	0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	3,3	0,49	34,9	149,8	20,3	27,3	84,0	2,31	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,2</b>	<b>24,4</b>	<b>126,8</b>	<b>831,0</b>	<b>270,66</b>	<b>159,36</b>	<b>395,68</b>	<b>10,65</b>	<b>0,38</b>	<b>30,08</b>	<b>0,22</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>151</b>	Какао	200,0	3,3	3,5	25,0	140,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Печенье	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	8,7	27,0	6,0	0,63	0,03	0	3,0
	Фрукты (яблоко)	110,0	0,44	-	12,4	50,6	12,0	0	77,9	2,4	0,04	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,94</b>	<b>6,5</b>	<b>60,3</b>	<b>312,4</b>	<b>260,7</b>	<b>55,0</b>	<b>263,9</b>	<b>3,23</b>	<b>0,15</b>	<b>12,6</b>	<b>3,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>88</b>	Котлета рыбная	125,0	18,5	9,5	20,7	250,0	64,05	36,0	220,0	0,89	0,11	0,51	31,5
<b>112</b>	Каша перловая	200,0	6,0	6,67	47,6	262,0	1,63	0,04	216,0	3,24	0,15	0	0,03
	Яйцо варёное	40,0	5,1	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
	Фрукты (банан)	150,0	2,3	-	31,5	144,0	12,0	0	96,2	2,3	0,02	12,0	0
<b>144</b>	Кисель	200,0	0,4	-	60,0	248,0	12,62	2,4	11,9	0,01	0,01	1,2	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	20,0	14,0	65,0	1,1	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,0</b>	<b>19,8</b>	<b>199,3</b>	<b>1124,8</b>	<b>146,39</b>	<b>76,73</b>	<b>692,0</b>	<b>9,38</b>	<b>0,47</b>	<b>13,71</b>	<b>31,62</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	248,0	28,0	184,0	0,2	0,04	0,06	0,08
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>100,34</b>	<b>90,4</b>	<b>533,8</b>	<b>3336,5</b>	<b>1206,65</b>	<b>432,96</b>	<b>1985,8</b>	<b>27,87</b>	<b>1,48</b>	<b>66,84</b>	<b>203,52</b>



№ Технол. карты	Наименование блюد	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
12	Салат из свеклы с чесноком и сыром	90,0	4,4	13,1	12,9	171,0	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
66	Каша пшённая	300/5	8,4	20,1	56,7	399,0	70,4	4,25	0,29	0,08	2,5	3,0	11,15
152	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	2,0	0,08
	Хлеб пшеничный	80,0	6,1	0,48	41,8	186,4	18,4	26,4	67,2	0,86	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,7</b>	<b>47,68</b>	<b>131,8</b>	<b>971,9</b>	<b>159,45</b>	<b>58,55</b>	<b>156,46</b>	<b>2,27</b>	<b>2,67</b>	<b>14,5</b>	<b>99,73</b>
	<b>ОБЕД</b>												
17	Салат картофельный с квашеной капустой	90,0	1,6	9,0	9,9	126,0	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	23,25	0
44	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/50	13,9	5,6	29,5	215,0	124,64	32,14	208,41	1,13	0,13	14,7	3,0
106	Голубцы ленивые	200/100	19,8	17,1	18,6	312,0	389,67	210,48	54,91	3,12	0,11	55,0	5,0
137	Компот из свежих плодов	200,0	0,1	-	28,5	108,0	6,26	1,68	3,08	0,15	0,01	5,6	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,2	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	17,0	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,2</b>	<b>32,3</b>	<b>137,3</b>	<b>982,6</b>	<b>574,32</b>	<b>302,25</b>	<b>406,17</b>	<b>8,02</b>	<b>0,46</b>	<b>98,55</b>	<b>8,0</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
144	Кисель	200,0	0,2	-	3,0	124,0	12,62	2,4	11,9	0,01	0,01	1,2	0
169	Сдоба обыкновенная	50,0	4,0	2,6	27,1	149,0	13,5	19,4	46,1	0,88	0,04	0	0
	Фрукты (банан)	180,0	2,7	-	37,8	172,8	16,0	84,0	56,0	1,2	0,8	20,0	0,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,7</b>	<b>8,5</b>	<b>89,2</b>	<b>584,8</b>	<b>36,71</b>	<b>143,0</b>	<b>76,63</b>	<b>2,01</b>	<b>0,87</b>	<b>21,25</b>	<b>45,82</b>
	<b>УЖИН</b>												
111	Котлета рубленая из птицы	100,0	16,9	15,6	13,2	230,0	5,6	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64,0
64	Пудинг овощной	200,0	6,5	16	43,6	355,0	28,86	34,83	76,68	1,16	0,12	12,37	0
127	С молочным соусом	50,0	1,0	2,4	2,7	33,0	131,1	2,35	15,45	0,08	0,02	0,08	25,0
	фрукты	120,0	0,48	-	13,6	55,2	12,0	46,0	75,8	2,2	0,03	12,0	0,5
138	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	-	33,5	129,0	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,24	20,9	93,2	9,2	13,2	33,6	0,76	0,06	0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	17,0	23,4	66,0	1,98	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,6</b>	<b>30,9</b>	<b>154,2</b>	<b>988,8</b>	<b>263,56</b>	<b>135,18</b>	<b>377,03</b>	<b>7,37</b>	<b>0,38</b>	<b>25,79</b>	<b>89,5</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Сок	200,0	0,6	0	37,0	142,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>37,0</b>	<b>142,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>97,8</b>	<b>119,38</b>	<b>549,5</b>	<b>3670,0</b>	<b>1274,0</b>	<b>666,98</b>	<b>1206,29</b>	<b>19,87</b>	<b>4,46</b>	<b>161,5</b>	<b>243,09</b>

№ Технол. карты	Наименование блюда	Возраст 12-17 лет											
		Выход блюд	Б	Ж	У	ККАЛ	Минеральные вещества				Витамины		
	<b>ЗАВТРАК</b>						Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	Масло	15,0	-	12,5	-	112,5	1,5	0	3,0	0	0	0	88,5
	Яйцо варёное	40,0	5,1	4,6	0,28	62,8	22,0	4,8	76,8	1,0	0,03	0	0,1
<b>20</b>	Салат из квашеной капусты	90,0	00,7	4,5	6,1	70,0	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0
<b>76</b>	Макароны, запеченные с яйцом	270,0	13,7	22,0	47,2	426,0	189,14	25,3	175,61	2,31	0,12	0,31	5,16
<b>152</b>	Кофейный напиток	200,0	1,4	1,5	20,4	103,0	34,0	7,0	45,0	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,6	31,4	139,8	24,0	16,0	78,0	1,3	0,13	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,5</b>	<b>45,7</b>	<b>105,4</b>	<b>914,1</b>	<b>312,24</b>	<b>67,3</b>	<b>409,01</b>	<b>5,19</b>	<b>0,32</b>	<b>25,31</b>	<b>93,84</b>
	<b>ОБЕД</b>												
<b>5</b>	Салат из свежих огурцов	90,0	0,6	4,5	3,0	55,0	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
<b>36</b>	Щи из свежей капусты	300/5	3,1	4,9	3,7	70,0	52,0	26,7	57,16	0,96	0,07	22,15	0
<b>94</b>	Плов	250,0	20,8	13,8	56,2	420,0	32,67	66,99	336,81	5,15	0,15	6,8	34,5
	Сок	200,0	1,0	-	23,4	94,0	14,0	8,0	14,0	2,8	0,02	4,0	0
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,2	116,5	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70,0	3,3	0,49	34,9	149,8	20,3	27,3	84,0	2,31	0,11	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,2</b>	<b>28,6</b>	<b>152,6</b>	<b>956,3</b>	<b>157,75</b>	<b>179,24</b>	<b>595,97</b>	<b>13,95</b>	<b>0,48</b>	<b>39,2</b>	<b>34,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>138</b>	Компот из свежих плодов	200,0	0,5	0	33,5	129,0	240,0	28,0	180,0	0,2	0,08	2,6	0,02
	Пряники	30,0	2,2	3,0	22,9	121,8	8,7	27,0	6,0	0,63	0,03	0	3,0
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	12,0	0	77,9	2,4	0,04	10,0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,14</b>	<b>3,0</b>	<b>68,8</b>	<b>301,4</b>	<b>260,7</b>	<b>55,0</b>	<b>263,9</b>	<b>3,23</b>	<b>0,15</b>	<b>12,6</b>	<b>3,02</b>
	<b>УЖИН</b>												
<b>98</b>	Рулет с луком и яйцом	100,0	13,3	12,9	11,0	214,0	59,95	69,01	284,82	2,95	0,19	7,37	28,3
<b>122</b>	Капуста тушеная	150,0	5,0	5,8	22,6	160,0	29,28	58,66	159,44	3,06	0,3	42,0	42,0
<b>164</b>	Оладьи с повидлом	150/15	12,3	4,3	78,8	502,0	115,3	41,2	145,5	1,7	0,2	0,7	23,0
<b>148</b>	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	16,8	65,0	5,55	0,48	6,65	0,07	0	1,6	0
	Фрукты	110,0	0,44	-	12,4	50,6	17,0	11,0	15,0	0,2	0,04	15,0	0
	Хлеб ржаной	60,0	2,8	0,4	29,9	128,4	14,5	19,5	60,0	1,65	0,08	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,4</b>	<b>20,5</b>	<b>160,2</b>	<b>1040,0</b>	<b>226,94</b>	<b>170,52</b>	<b>591,69</b>	<b>8,1</b>	<b>0,66</b>	<b>45,67</b>	<b>72,3</b>
	<b>ПЕРЕД СНОМ</b>												
	Йогурт	200,0	10,0	3,0	17,0	140,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,0</b>	<b>3,0</b>	<b>17,0</b>	<b>140,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>103,24</b>	<b>100,8</b>	<b>504,0</b>	<b>3351,8</b>	<b>1197,6</b>	<b>500,06</b>	<b>2050,6</b>	<b>30,67</b>	<b>1,69</b>	<b>124,18</b>	<b>203,7</b>