

**1 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества								
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>														
<b>290</b>	Макаронные изделия отварные с маслом	<b>150</b>	5,52	5,29	35,32	153,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	41,40	7,50	0,75	
<b>150</b>	Бефстроганов из отварного мяса	<b>90</b>	23,26	18,65	4,94	280,50	0,05	0,05	0,00	0,00	50,15	0,00	0,00	3,00	
<b>523</b>	Компот из яблок с лимоном	<b>200</b>	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30	
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13	
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08	
<b>ГП</b>	Банан	<b>200</b>	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>700</b>	<b>37,11</b>	<b>26,93</b>	<b>127,58</b>	<b>851,77</b>	<b>0,468</b>	<b>22,445</b>	<b>40</b>	<b>0,712</b>	<b>132,27</b>	<b>202,79</b>	<b>122,05</b>	<b>7,455</b>	
	<b>Обед:</b>														
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	
<b>70</b>	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54	
<b>142</b>	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	<b>200</b>	5,70	16,44	35,97	324,80	0,14	42,80	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	3,23	
<b>465</b>	Рис отварной	<b>150</b>	5,93	0,60	31,20	153,10	0,00	0,00	16,67	0,00	10,39	46,17	9,36	0,93	
<b>260</b>	Гуляш из сердца	<b>100</b>	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30	
<b>591</b>	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10	
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62	
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,52	0,32	7,52	40,16	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90	
<b>ГП</b>	Апельсин	<b>200</b>	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>975</b>	<b>34,45</b>	<b>31,04</b>	<b>152,10</b>	<b>1025,26</b>	<b>0,49</b>	<b>180,79</b>	<b>57,87</b>	<b>1,23</b>	<b>256,20</b>	<b>203,47</b>	<b>76,51</b>	<b>8,22</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1675</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>280</b>	<b>1877</b>	<b>1</b>	<b>203</b>	<b>98</b>	<b>2</b>	<b>388</b>	<b>406</b>	<b>199</b>	<b>16</b>	

**2 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>173, 280, 54-20к-2020</b>	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	<b>200/10</b>	8,02	15,00	44,01	312,00	0,00	2,60	0,00	0,00	241,76	0,00	45,08	0,51
<b>642</b>	Какао с молоком	<b>200</b>	4,50	6,70	16,30	142,50	0,02	1,50	0,03	0,30	185,50	125,64	24,30	0,51
<b>ГП, 80</b>	Сыр порциями	<b>20</b>	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>ГП</b>	Банан	<b>200</b>	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,08	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>690</b>	<b>25,26</b>	<b>30,42</b>	<b>124,81</b>	<b>851,62</b>	<b>0,27</b>	<b>24,42</b>	<b>109,39</b>	<b>1,01</b>	<b>821,81</b>	<b>288,84</b>	<b>198,61</b>	<b>4,68</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>7</b>	Зеленый горошек консервированный	<b>60</b>	1,92	0,12	3,95	24,00	0,72	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48
<b>139</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	<b>200</b>	2,76	6,31	17,92	145,00	0,00	0,65	0,00	0,00	19,04	0,00	14,08	1,42
<b>472</b>	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	43,08	0,00	32,83	1,16
<b>14</b>	Голубцы ленивые с соусом	<b>90/35</b>	7,59	8,57	6,79	134,20	0,06	26,35	202,30	1,95	34,85	65,10	17,74	1,54
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>10</b>	1,03	17,67	5,02	26,80	0,02	0,00	0,00	0,30	4,40	25,87	7,60	0,57
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,30	0,20	13,70	62,40	0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840</b>	<b>11,81</b>	<b>26,50</b>	<b>80,39</b>	<b>473,50</b>	<b>0,97</b>	<b>16,26</b>	<b>3,60</b>	<b>0,80</b>	<b>112,89</b>	<b>148,37</b>	<b>66,13</b>	<b>7,03</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>37,07</b>	<b>56,92</b>	<b>205,20</b>	<b>1325,12</b>	<b>1,24</b>	<b>40,68</b>	<b>112,99</b>	<b>1,81</b>	<b>934,70</b>	<b>437,21</b>	<b>264,74</b>	<b>11,72</b>

**3 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>236</b>	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	<b>200/30</b>	18,62	10,17	80,56	526,60	0,00	0,55	93,60	0,00	233,46	0,00	65,94	4,43
<b>54-6хн-2020</b>	Компот из изюма	<b>200</b>	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный	<b>200</b>	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>27,92</b>	<b>17,95</b>	<b>128,84</b>	<b>831,24</b>	<b>0,21</b>	<b>4,61</b>	<b>133,66</b>	<b>0,36</b>	<b>750,96</b>	<b>398,70</b>	<b>134,24</b>	<b>5,83</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
<b>70</b>	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
<b>99</b>	Суп овощной с курицей	<b>200</b>	7,11	8,80	10,98	149,99	0,11	18,10	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	1,64
<b>255</b>	Каша перловая	<b>150</b>	4,33	5,25	34,35	195,00	0,04	0,00	0,00	0,00	28,58	168,33	21,00	0,90
<b>260</b>	Гуляш мясной (из говядины)	<b>90</b>	14,00	11,18	4,58	154,50	0,00	2,90	0,00	0,00	13,28	0,00	4,70	0,30
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
	<b>Итого за обед:</b>	<b>805</b>	<b>32,64</b>	<b>27,63</b>	<b>95,91</b>	<b>743,59</b>	<b>0,435</b>	<b>55,09</b>	<b>50,4</b>	<b>0,846</b>	<b>150,15</b>	<b>269,23</b>	<b>65,35</b>	<b>8,34</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1465</b>	<b>60,56</b>	<b>45,58</b>	<b>224,75</b>	<b>1574,83</b>	<b>0,65</b>	<b>59,70</b>	<b>184,06</b>	<b>1,20</b>	<b>901,11</b>	<b>667,93</b>	<b>199,59</b>	<b>14,17</b>

**4 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>57</b>	Капуста тушенная с курицей	<b>240</b>	8,26	8,12	12,81	155,19	0,13	87,53	0,00	0,00	91,49	0,00	0,00	2,56
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>523</b>	Компот из яблок с лимоном	<b>200</b>	0,23	0,19	22,82	93,87	0,10	2,34	0,00	0,00	8,37	18,19	4,00	0,30
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,59</b>	<b>10,11</b>	<b>58,13</b>	<b>381,46</b>	<b>0,403</b>	<b>89,93</b>	<b>0</b>	<b>0,632</b>	<b>145,61</b>	<b>105,39</b>	<b>30,55</b>	<b>5,065</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	<b>80</b>	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72
<b>70</b>	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	<b>80</b>	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72
<b>43</b>	Свекольник с говядиной	<b>200</b>	1,76	1,28	9,70	93,36	0,00	6,59	0,00	0,00	30,16	0,00	14,40	1,22
<b>486</b>	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	<b>125</b>	14,90	10,90	1,80	164,80	0,00	1,80	0,00	0,00	37,11	0,00	27,94	0,76
<b>255</b>	Каша пшеничная	<b>150</b>	5,93	0,60	31,17	151,67	0,00	0,00	0,00	0,00	10,33	0,00	9,33	0,93
<b>348</b>	Компот из кураги	<b>200</b>	1,04	0,00	30,96	95,00	0,03	0,80	0,00	0,00	32,40	19,00	21,00	0,70
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>20</b>	1,50	0,30	7,50	40,20	0,04	0,00	0,00	0,46	6,60	38,80	11,40	0,90
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный	<b>200</b>	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>35,53</b>	<b>21,46</b>	<b>108,91</b>	<b>780,57</b>	<b>0,335</b>	<b>10,68</b>	<b>40</b>	<b>0,546</b>	<b>412,85</b>	<b>295,9</b>	<b>130,52</b>	<b>6,33</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>49</b>	<b>32</b>	<b>167</b>	<b>1162</b>	<b>1</b>	<b>101</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>558</b>	<b>401</b>	<b>161</b>	<b>11</b>

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
132	Омлет натуральный	200	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,00	0,00	0,00	172,00	129,00	14,70	5,00
229	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	25,13	0,07	2,52	0,00	0,00	3,00	37,20	12,00	0,24
ГП, 80	Сыр порциями	20	4,64	5,92	0,00	72,72	0,00	0,26	69,36	0,00	332,80	20,00	18,68	0,26
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	13,60	56,00	0,00	3,20	0,00	0,00	7,35	4,00	5,00	0,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Кондитерское изделие	25	0,74	2,66	23,05	11,58	0,03	0,04	0,00	4,10	0,27	1,25	4,80	39,00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>71</b>	<b>519</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	<b>5</b>	<b>561</b>	<b>279</b>	<b>82</b>	<b>48</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,26	3,65	26,91	196,00	0,00	28,56	0,00	0,00	33,04	0,00	49,07	1,74
284	Тефтели из печени с рисом	90	10,28	11,84	17,45	177,70	0,06	6,30	17,50	0,00	21,27	148,43	15,94	1,63
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2	0,01	2,6	0,06	0,3	240	180	28	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	45	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за обед:</b>	<b>960</b>	<b>33,97</b>	<b>55,57</b>	<b>131,82</b>	<b>921,04</b>	<b>0,575</b>	<b>79,65</b>	<b>82,76</b>	<b>1,116</b>	<b>645,72</b>	<b>619,74</b>	<b>190,29</b>	<b>7,89</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1525</b>	<b>58</b>	<b>84</b>	<b>203</b>	<b>1440</b>	<b>1</b>	<b>86</b>	<b>152</b>	<b>6</b>	<b>1207</b>	<b>898</b>	<b>272</b>	<b>55</b>
6 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№репс	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
185	Рыба запеченая с овощами	70/60	18,15	10,04	9,40	200,00	0,00	11,88	0,00	0,00	108,60	0,00	116,10	2,60
472	Картофельное пюре	150	3,29	5,09	22,05	147,00	0,17	25,70	0,00	0,00	42,56	0,00	32,83	1,18
ГП	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>740</b>	<b>34,44</b>	<b>24,51</b>	<b>86,03</b>	<b>715,64</b>	<b>0,52</b>	<b>43,10</b>	<b>40,00</b>	<b>0,31</b>	<b>480,16</b>	<b>271,40</b>	<b>209,53</b>	<b>8,94</b>

	<b>Обед:</b>													
<b>156</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	<b>200</b>	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
<b>255</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	4,50	5,10	26,00	151,67	0,05	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	75,50	2,40
<b>204</b>	Фрикадельки, тушеные в соусе	<b>90/30</b>	12,63	13,54	9,16	208,60	0,08	0,00	0,21	0,00	20,80	130,00	25,10	2,20
<b>591</b>	Кисель из концентрата	<b>200</b>	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>15</b>	1,54	26,51	7,53	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
<b>ГП</b>	Апельсин	<b>200</b>	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>116,38</b>	<b>140,42</b>	<b>213,88</b>	<b>733,77</b>	<b>100,4</b>	<b>241,95</b>	<b>116</b>	<b>100,9</b>	<b>280,23</b>	<b>242,91</b>	<b>231,35</b>	<b>106,27</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1650</b>	<b>150,82</b>	<b>164,93</b>	<b>299,91</b>	<b>1449,41</b>	<b>100,91</b>	<b>285,05</b>	<b>156</b>	<b>101,3</b>	<b>760,39</b>	<b>514,31</b>	<b>440,88</b>	<b>115,21</b>

**7 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>265, 108, 115, 275</b>	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	<b>200/10</b>	7,44	8,07	35,28	243,92	0,06	0,00	20,00	0,00	44,00	36,00	48,00	3,40
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	5,10	4,90	13,35	117,30	0,01	1,50	0,02	0,00	193,44	47,40	43,50	1,27
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>581</b>	Булочка российская	<b>100</b>	7,40	8,62	57,93	351,93	0,10	0,12	0,00	0,00	25,77	0,00	0,00	0,95
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный	<b>200</b>	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>770</b>	<b>30,64</b>	<b>29,77</b>	<b>137,24</b>	<b>957,79</b>	<b>0,42</b>	<b>3,08</b>	<b>60,02</b>	<b>0,63</b>	<b>548,96</b>	<b>350,60</b>	<b>146,05</b>	<b>8,03</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	<b>60</b>	0,40	0,10	1,30	7,00	0,02	10,00	5,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
<b>70</b>	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	<b>60</b>	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
<b>102</b>	Суп картофельный гороховый с говядиной	<b>200</b>	7,89	5,65	18,79	153,10	0,22	9,50	0,00	0,00	29,72	0,00	0,00	2,47
<b>394</b>	Жаркое из курицы по домашнему	<b>250</b>	25,61	19,69	25,14	379,61	0,00	11,42	0,00	0,00	40,00	0,00	54,76	3,49
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>15</b>	2,15	0,20	5,25	30,15	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
<b>ГП</b>	Яблоко	<b>120</b>	0,30	0,20	13,70		0,02	5,52	3,60	0,22	7,20	13,20	6,00	0,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>42,17</b>	<b>28,00</b>	<b>103,82</b>	<b>787,76</b>	<b>0,50</b>	<b>34,73</b>	<b>3,60</b>	<b>0,95</b>	<b>174,17</b>	<b>142,11</b>	<b>107,01</b>	<b>11,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1660</b>	<b>72,81</b>	<b>57,77</b>	<b>241,06</b>	<b>1745,55</b>	<b>0,92</b>	<b>37,81</b>	<b>63,62</b>	<b>1,58</b>	<b>723,13</b>	<b>492,71</b>	<b>253,06</b>	<b>19,71</b>

**8 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет**

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>													
<b>421</b>	Макароны запеченные с сыром	<b>150/30</b>	9,67	10,19	41,36	281,30	0,10	2,00	40,00	0,00	598,00	166,67	46,67	3,00
<b>14</b>	Масло сливочное	<b>10</b>	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,02
<b>209</b>	Яйцо отварное	<b>40</b>	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	4,80	1,00
<b>294</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200/7</b>	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,90	0,40	9,40	50,20	0,05	0,00	0,00	0,58	8,25	48,50	14,25	1,13
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,20	1,40	13,10	82,20	0,12	0,06	0,00	0,06	37,50	38,70	12,30	1,08
<b>ГП, 386</b>	Напиток кисломолочный	<b>200</b>	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>697</b>	<b>25,64</b>	<b>30,18</b>	<b>87,75</b>	<b>707,56</b>	<b>0,35</b>	<b>5,66</b>	<b>80,00</b>	<b>0,63</b>	<b>918,95</b>	<b>437,87</b>	<b>110,06</b>	<b>7,23</b>
	<b>Обед:</b>													
<b>71</b>	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
<b>70</b>	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	<b>60</b>	0,70	0,10	3,10	14,40	0,04	15,00	25,20	0,28	6,00	14,40	6,60	0,54
<b>156</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	<b>200</b>	3,74	6,41	10,62	103,60	0,05	21,86	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,69
<b>322</b>	Пюре картофельное с морковью	<b>150</b>	3,16	0,69	3,76	139,00	0,19	23,85	0,00	0,00	0,00	41,40	0,00	1,51
<b>353, 330</b>	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	<b>70/60</b>	12,17	9,75	6,10	162,00	0,00	1,96	0,00	0,00	43,89	0,00	56,70	0,67
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	<b>200</b>	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
	<b>Итого за обед:</b>	<b>785</b>	<b>24,97</b>	<b>19,15</b>	<b>66,98</b>	<b>642,30</b>	<b>0,47</b>	<b>172,76</b>	<b>25,20</b>	<b>0,37</b>	<b>150,84</b>	<b>115,90</b>	<b>85,75</b>	<b>5,63</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1482</b>	<b>50,61</b>	<b>49,33</b>	<b>154,73</b>	<b>1349,86</b>	<b>0,82</b>	<b>178,42</b>	<b>105,20</b>	<b>1,00</b>	<b>1069,79</b>	<b>553,77</b>	<b>195,81</b>	<b>12,86</b>



<b>42</b>	Рассольник Ленинградский с говядиной	<b>200</b>	4,02	9,04	25,90	143,62	0,00	12,24	0,00	0,00	21,36	0,00	20,04	0,80
<b>71</b>	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	<b>80</b>	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72
<b>70</b>	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	<b>80</b>	0,93	0,13	4,13	19,20	0,05	20,00	33,60	0,37	8,00	19,20	8,80	0,72
<b>449</b>	Плов из птицы	<b>240</b>	20,16	19,79	47,40	471,00	0,00	11,16	0,00	0,00	41,27	0,00	47,18	2,16
<b>ГП</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ГП</b>	Хлеб пшеничный	<b>45</b>	4,80	2,00	19,60	123,30	0,19	0,09	0,00	0,09	56,25	58,10	18,45	1,62
<b>ГП</b>	Хлеб ржано-пшеничный	<b>15</b>	1,15	0,20	5,65	40,20	0,03	0,00	0,00	0,45	6,60	38,81	11,40	0,86
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>32,06</b>	<b>31,36</b>	<b>122,88</b>	<b>889,32</b>	<b>0,285</b>	<b>47,49</b>	<b>33,6</b>	<b>1,106</b>	<b>147,48</b>	<b>130,11</b>	<b>113,87</b>	<b>8,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1297</b>	<b>54,43</b>	<b>46,69</b>	<b>194,53</b>	<b>1408,47</b>	<b>0,66</b>	<b>62,17</b>	<b>33,60</b>	<b>2,13</b>	<b>236,57</b>	<b>237,51</b>	<b>162,25</b>	<b>13,63</b>
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>634,16</b>	<b>641,55</b>	<b>2177,68</b>	<b>14940,40</b>	<b>108,78</b>	<b>1077,55</b>	<b>1005,46</b>	<b>119,24</b>	<b>6973,51</b>	<b>4886,55</b>	<b>2340,58</b>	<b>282,46</b>
	<b>Средняя:</b>		<b>62,67</b>	<b>63,29</b>	<b>211,97</b>	<b>1458,84</b>								