

| наименование Блюда | с 7 до 11 лет | | с 11 до 18 лет | | Белки | Белки | Жиры | Жиры | Углеводы | Углевод | Ккал. | Ккал. | B1 | B1 | C | C | A | A | E | E | Ca | Ca | P | P | Mg | Mg | Fe | Fe | | |
|--|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|------|--|
| | Брутто | нетто | Брутто | нетто | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| геркулес | 31 | 31 | 31 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко питьевое | 118 | 118 | 118 | 118 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар песок | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 146 | 146 | 146 | 146 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 250 | 250 | 250 | 250 | 7,75 | 7,75 | 0,009 | 0,009 | 46,25 | 46,25 | 300 | 300 | 0,102 | 0,102 | 1,6 | 1,6 | 0,06 | 0,06 | 0,4 | 0,4 | 159 | 159 | 166 | 166 | 32,25 | 32,25 | 1,5 | 1,5 | | |
| Бутерброд с маслом | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 40 | 40 | 40 | 40 | 2,45 | 2,45 | 7,55 | 7,55 | 14,6 | 14,6 | 136 | 136 | 0,03 | 0,03 | | | | | 0,30 | 0,30 | 6,00 | 6,00 | 19,50 | 19,50 | 4,20 | 4,20 | 0,33 | 0,33 | | |
| Чай с сахаром | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| чай сухой | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 11 | 11 | 11 | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 204 | 204 | 204 | 204 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 200 | 200 | 200 | 200 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 11,08 | 11,8 | 44,4 | 44,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| салат из белокочанной и морской капусты | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| капуста | 99 | 79 | 99 | 79 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| кислота лимонная | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 14 | 14 | 14 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| морская капуста | 32 | 20 | 32 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 100 | 100 | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 5,2 | 5,2 | 14,5 | 14,5 | 110 | 110 | 0,01 | 0,01 | 5,5 | 5,5 | | | 4,5 | 4,5 | 32 | 32 | 36 | 36 | 19 | 19 | 1,1 | 1,1 | | |
| Суп картофельный с фрикадельками | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| картофель | 143,00 | 100,00 | 143,00 | 100,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| морковь | 13,00 | 10,00 | 13,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 12,00 | 10,00 | 12,00 | 10,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| бульон | 175,00 | 175,00 | 175,00 | 175,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки мясные | 30,00 | 30,00 | 30,00 | 30,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 250,00 | 250,00 | 250,00 | 250,00 | 2,90 | 2,90 | 2,95 | 2,95 | 14,00 | 14,00 | 94,00 | 94,00 | 0,12 | 0,12 | 11,00 | 11,00 | | | 1,30 | 1,30 | 16,00 | 16,00 | 71,00 | 71,00 | 29,00 | 29,00 | 1,10 | 1,10 | | |
| Биточки рыбные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| филе минтая | 44 | 40 | 44 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| кетч | 60 | 40 | 60 | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| лук репчатый | 4 | 3 | 4 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 7 | 7 | 7 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| яйцо | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соус белый основной | 50 | | 50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 80/50 | 80/50 | 80/50 | 80/50 | 18,6 | 20,8 | 9 | 12 | 13,7 | 18,2 | 210 | 264 | 0,09 | 0,09 | 19,6 | 19,6 | 0,02 | 0,02 | 5,5 | 5,5 | 34 | 34 | 185 | 185 | 26 | 26 | 1 | 1 | | |
| Макаронные отварные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| макаронные изделия | 60 | 60 | 72 | 72 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 80 | 80 | 96 | 96 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соль | 3 | 3 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| масло растительное | 8 | 8 | 9 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 150 | 150 | 180 | 180 | 3,00 | 3,60 | 4,50 | 5,40 | 35,00 | 42,00 | 192,50 | 231,00 | 0,06 | 0,06 | | | 21,00 | 21,00 | 0,80 | 0,80 | 4,90 | 4,90 | 37,00 | 37,00 | 21,10 | 21,10 | 1,10 | 1,10 | | |
| Компот из кураги | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| курага | 20,00 | 20,00 | 20,00 | 20,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сахар | 11,00 | 11,00 | 11,00 | 11,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| вода | 203,00 | 203,00 | 203,00 | 203,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход: | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 200,00 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 21,10 | 21,10 | 98,00 | 98,00 | 0,01 | 0,01 | 2,10 | 2,10 | | | 0,10 | 0,10 | 11,00 | 11,00 | 8,00 | 8,00 | 7,00 | 7,00 | 0,70 | 0,70 | | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 30 | 30 | 30 | 30 | 2,30 | 2,30 | 0,24 | 0,24 | 14,80 | 14,80 | 71,00 | 71,00 | 0,03 | 0,03 | | | | | 0,30 | 0,30 | 6,00 | 6,00 | 19,50 | 19,50 | 4,20 | 4,20 | 0,33 | 0,33 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 60 | 60 | 60 | 60 | 4,00 | 4,00 | 0,70 | 0,70 | 20,00 | 20,00 | 104,00 | 104,00 | 0,05 | 0,05 | | | | | | | 10,50 | 10,50 | 47,00 | 47,00 | 14,00 | 14,00 | 1,20 | 1,20 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожок Кроха | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выход | 100 | 100 | 100 | 100 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 4 | 97 | 97 | 0,04 | 0,04 | 0,5 | 0,5 | | | | | 120 | 120 | 189 | 189 | 24 | 24 | 0,3 | 0,3 | | |
| Сок яблочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | 200 | 200 | 200 | 0,99 | 0,99 | | | 20,17 | 20,17 | 84,36 | 84,36 | 0,02 | 0,02 | 3,99 | 3,99 | | | | | 0,19 | 0,19 | 13,98 | 13,98 | 13,98 | 13,98 | 7,99 | 7,99 | 2,79 | 2,79 | |
| ИТОГО | с 7 до 11 лет | с 11 до 18 лет | с 7 до 11 лет | с 11 до 18 лет | 56,45 | 57,4 | 57,27 | 58,27 | 230,8 | 236,42 | 1755,3 | 1832,2 | 0,56 | 0,56 | 44,29 | 44,29 | 21,08 | 21,08 | 13,39 | 13,39 | 413,38 | 413,38 | 791,98 | 791,98 | 188,74 | 188,74 | 11,45 | 11,45 | | |

| | с 7 до 11 лет | с 11 до 18 лет |
|-----------------|---------------|----------------|
| БЕЛКИ | 56,45 | 57,4 |
| ЖИРЫ | 57,27 | 58,27 |
| УГЛЕВОДЫ | 230,8 | 236,42 |
| | | |