Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
68/2013	Суп молочный с вермишелью	200	250	5.73	7.17	5.20	6.50	18.8	23.50	146	182.50	0.93
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5.04	5.0	6.59	6.59	14.56	14.56	138	138	0.07
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0.26	0.26	0.06	0.06	15.22	15.22	59.00	59.00	2.90
	Хлеб пшеничный	50	50	3.85	3.85	0.4	0.40	24.75	24.75	118.00	118.00	0.10
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**14.88**	**16.32**	**12.25**	**13.55**	**73.33**	**78.03**	**461.00**	**497.50**	**4.00**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
37/2013г	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	100	2.71	4.51	4.72	7.86	4.35	7.25	70.67	117.78	
48/2008	Суп крестьянский с крупой	200	250	2.00	2.50	5.90	7.37	11.29	14.11	106.26	134.40	20.08
216/2013	Пюре картофельное	150	180	3.06	3.67	4.8	5.76	20.45	24.54	138.00	164.68	10.40
195/2013	Запеканка "Загадка"	90	100	10.60	11.73	4.35	4.84	10.82	12.02	124.70	138.51	5.20
153/2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.55	0.55	0.0	0.0	31.11	31.11	125.55	125.55	0.50
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12
	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**760**	**900**	**23.21**	**27.91**	**20.339**	**26.51**	**106.036**	**121.44**	**699.55**	**836.48**	**36.40**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**38.09**	**44.23**	**32.59**	**40.06**	**179.37**	**199.47**	**1160.55**	**1333.98**	**40.40**

ин С, мг
12 л и старше
1.20
0.07
2.90
0.10
4.27
25.10
12.50
5.77
0.50
0.20
0.10
44.17
48.44

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	7.44	9.30	9.49	11.87	36.05	45.07	266.70	333.30	1.25
	Хлеб пшеничный	50	50	3.85	3.85	0.40	0.40	24.75	24.75	118.00	118.00	0.10
3\13	Бутерброд с сыром	50	50	5.04	5.0	6.59	6.59	14.56	14.56	138	138	0.07
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.60	3.60	3.60	3.60	25.06	25.06	139.00	139.00	1.30
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**19.93**	**21.79**	**20.08**	**22.46**	**100.42**	**109.44**	**661.70**	**728.30**	**2.72**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
42/2013г.	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	100	5.44	9.07	7.39	12.32	5.03	8.38	108.41	180.68	39.30
46/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.22	2.78	1.98	2.48	16.45	20.56	95.00	118.70	12.90
84/2013г	Капуста тушеная	150	180	3.02	3.62	5.66	6.79	10.14	12.17	109.50	124.30	18.30
416/1994	Котлета из говядины	100	100	16.60	16.60	15.46	15.46	16.42	16.42	272.96	272.96	1.00
155/2008г.	Компот из чернослива, кураги, изюма	200	200	0.06	0.06	0.00	0.00	31.40	31.40	125.84	125.84	0.00
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12
	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**770**	**900**	**31.632**	**37.08**	**31.062**	**37.73**	**107.458**	**121.34**	**846.08**	**978.04**	**71.72**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**51.56**	**58.87**	**51.14**	**60.19**	**207.88**	**230.78**	**1507.78**	**1706.34**	**74.44**

ин С, мг
12 л и старше
1.60
0.10
0.07
1.30
3.07
65.50
16.13
21.96
1.00
0.00
0.20
0.10
104.89
107.96

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	5.19	6.48	9.49	11.86	32.04	40.05	234.9	293.63	1.00
	Хлеб пшеничный	60	60	4.62	4.62	0.48	0.48	29.70	29.70	141.60	141.60	0.10
1/2013г	бутерброт с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	0.00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3.77	3.77	3.90	3.90	25.78	25.78	149.00	149.00	1.30
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**16.03**	**17.32**	**21.42**	**23.79**	**102.14**	**110.15**	**661.50**	**720.23**	**2.40**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0.96	1.60	2.99	4.99	5.54	9.24	53.00	88.33	12.70
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4.71	5.89	3.72	4.65	15.98	19.98	118.16	147.70	9.20
216/2013	пюре картофельное	150	180	3.06	3.67	4.80	5.76	20.45	24.54	138.00	164.68	10.40
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	100	12.80	12.80	13.60	13.60	9.90	9.90	206.90	206.90	
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0.68	0.28	0.28	20.70	20.70	87.80	87.80	100.00
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12
	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**770**	**900**	**26.5**	**29.59**	**25.964**	**29.96**	**100.594**	**116.77**	**738.23**	**850.97**	**132.52**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**42.53**	**46.91**	**47.38**	**53.75**	**202.73**	**226.92**	**1399.73**	**1571.20**	**134.92**

ин С, мг
12 л и старше
1.25
0.10
0.00
1.30
2.65
21.17
11.50
12.50
100.00
0.20
0.10
145.47
148.12

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	34.20	42.75	24.40	30.50	31.00	38.75	480.38	600.50	0.78
	Молоко сгущенное	40	40	2.9	2.9	3.40	3.4	22.2	22.2	130.92	130.92	
146/2008	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.0	0.00	15.20	15.20	62.00	62.00	1.30
1/2013г	Бутерброт с маслом сливочным	60	60	3.67	3.67	11.33	11.33	21.93	21.93	204.00	204.00	0.00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**41.07**	**49.60**	**39.13**	**45.23**	**90.33**	**98.08**	**877.30**	**997.42**	**2.08**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
ТТК 25	Салат "Бабушкин"	60	100	1.15	1.92	9.37	15.61	4.84	8.06	109.20	182.00	6.02
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1.64	20.05	5.84	7.30	10.71	13.39	102.30	127.89	16.64
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8.85	10.62	5.10	6.12	47.40	56.88	240.00	325.08	0.00
ТТК 8	Голень куриная отварная	100	100	29.50	29.50	15.25	15.25	0.13	0.13	256.00	256.00	0.00
	Сок	200	200	1.00	1.00	0.2	0.20	20.20	20.20	92.00	92.00	30.00
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12
	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**770**	**900**	**46.43**	**68.04**	**36.33**	**45.16**	**111.3**	**131.07**	**933.87**	**1138.53**	**52.88**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**87.50**	**117.64**	**75.46**	**90.39**	**201.63**	**229.15**	**1811.17**	**2135.95**	**54.96**

ин С, мг
12 л и старше
0.98
1.30
0.00
2.28
10.02
20.80
0.00
0.00
30.00
0.20
0.10
61.12
63.40

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: первая, третья

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	250	7.44	9.37	10.32	12.90	36.37	45.46	269.3	336.63	1.00
	Хлеб пшеничный	60	60	4.62	4.62	0.48	0.48	29.70	29.70	141.60	141.60	0.10
1/2013г	бутерброт с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	0.00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.60	3.60	3.60	3.60	25.06	25.06	139.00	139.00	1.30
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**18.11**	**20.04**	**21.95**	**24.53**	**105.75**	**114.84**	**685.90**	**753.23**	**2.40**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
	Помидоры свежие порционно	60	100	0.66	0.80	0.12	0.20	2.28	3.80	12.84	21.40	8.20
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	6.84	8.55	2.82	3.53	9.58	11.98	91.00	113.75	5.18
87/2013г	Рагу из овощей	150	180	2.23	2.68	4.04	4.85	10.16	12.19	86.67	104.00	14.30
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	90	90	19.17	19.17	20.80	20.80	5.13	5.13	284.40	284.40	0.40
153/2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.55	0.55	0.0	0.0	31.11	31.11	125.55	125.55	0.50
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**820**	**970**	**38.03**	**42.64**	**28.92**	**30.76**	**114.3**	**135.10**	**869.2**	**988.64**	**28.98**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**56.14**	**62.68**	**50.87**	**55.29**	**220.05**	**249.94**	**1555.10**	**1741.87**	**31.38**

ин С, мг
12 л и старше
1.25
0.10
0.00
1.30
2.65
13.60
6.47
17.16
0.40
0.50
0.30
0.15
38.58
41.23

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: вторая,четвертая

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
119/2008г	Каша "Дружба"	200	250	7.17	8.96	9.92	12.40	43.09	53.86	292	365.00	1.23
	Хлеб пшеничный	50	50	3.85	3.85	0.40	0.40	24.75	24.75	118.00	118.00	0.10
3/2013	Бутерброд с сыром	50	50	5.04	5.0	6.59	6.59	14.56	14.56	138	138	0.07
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.05	0.05	15.01	15.01	56.85	56.85	0.10
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**16.26**	**18.05**	**16.96**	**19.44**	**97.41**	**108.18**	**604.85**	**677.85**	**1.50**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
60/1994	Винегрет овощной	60	100	0.82	1.37	6.07	10.11	4.45	7.42	76.20	126.15	7.77
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.60	2.00	3.44	4.30	8.00	10.00	69.36	86.70	24.80
111/2013г	Каша пшеничная жидкая	150	200	3.26	4.35	3.41	4.55	12.94	17.30	99.00	130.20	0.60
74/2008г	Колобки мясо-картофельные	90	90	8.01	8.01	18.30	18.30	8.01	8.01	228.51	228.51	0.90
	Сок	200	200	1.00	1.00	0.2	0.20	20.20	20.20	92.00	92.00	30.00
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**820**	**990**	**23.27**	**27.62**	**32.56**	**38.84**	**109.64**	**133.82**	**833.81**	**1003.10**	**64.47**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**39.53**	**45.67**	**49.52**	**58.28**	**207.05**	**242.00**	**1438.66**	**1680.95**	**65.97**

ин С, мг
12 л и старше
1.54
0.10
0.07
0.10
1.81
13.00
31.00
0.80
0.90
30.00
0.30
0.15
76.15
77.96

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: вторая,четвертая

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
112/2008г	Омлет натуральный	200	250	20.00	25.00	34.40	43.00	3.80	4.75	395.8	494.75	0.78
3\13	Бутерброд с сыром	50	50	5.04	5.0	6.59	6.59	14.56	14.56	138	138	0.07
146/2008г	Чай с лимоном	200	200	0.30	0.30	0.0	0.00	15.20	15.20	62.00	62.00	1.30
	Хлеб пшеничный	50	50	3.85	3.85	0.4	0.40	24.75	24.75	118.00	118.00	0.10
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**29.19**	**34.19**	**41.39**	**49.99**	**58.31**	**59.26**	**713.80**	**812.75**	**2.25**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
3|08	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.56	0.94	3.07	5.11	2.16	3.60	38.51	64.15	9.30
129/1994	Рассольник ленинградский	200	250	2.04	2.55	5.98	7.48	13.84	17.30	120.16	150.20	13.46
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	150	200	13.64	18.18	6.86	9.14	35.03	46.70	256.34	341.78	0.00
ТТК 8	Голень куриная отварная	100	100	29.50	29.50	15.25	15.25	0.13	0.13	256.00	256.00	0.00
154/2008	Компот из изюма	200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	19.96	19.96	75.80	75.80	0.00
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**830**	**1000**	**54.32**	**62.06**	**32.295**	**38.36**	**127.155**	**158.58**	**1015.55**	**1227.47**	**23.16**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**83.51**	**96.25**	**73.69**	**88.35**	**185.47**	**217.84**	**1729.35**	**2040.22**	**25.41**

ин С, мг
12 л и старше
1.30
0.07
1.30
0.10
2.77
15.50
16.83
0.00
0.00
0.00
0.30
0.15
32.78
35.55

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: вторая,четвертая

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
68/2013	Суп молочный с вермишелью	200	250	5.73	7.17	5.20	6.50	18.8	23.50	146	182.50	0.93
	Хлеб пшеничный	60	60	4.62	4.62	0.48	0.48	29.70	29.70	141.60	141.60	0.10
1/2013г	бутерброт с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	0.00
149/2008г	Какао с молоком	200	200	3.77	3.77	3.90	3.90	25.78	25.78	149.00	149.00	1.30
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**16.57**	**18.01**	**17.13**	**18.43**	**88.90**	**93.60**	**572.60**	**609.10**	**2.33**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
	Огурцы свежие порционно	60	100	0.48	0.80	0.00	0.00	1.68	2.80	9.00	15.00	0.00
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	250	6.84	8.55	2.82	3.53	9.58	11.98	91.00	113.75	5.18
482/1994	Капуста тушеная	150	180	3.57	4.08	5.43	6.52	15.26	18.31	124.00	148.80	79.72
416/1994	Котлета из говядины	100	100	16.60	16.60	15.46	15.46	16.42	16.42	272.96	272.96	1.00
153/2008г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.55	0.55	0.0	0.0	31.11	31.11	125.55	125.55	0.50
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**830**	**980**	**36.62**	**41.47**	**24.85**	**26.89**	**130.09**	**151.51**	**891.25**	**1015.60**	**86.80**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**53.19**	**59.48**	**41.98**	**45.32**	**218.99**	**245.11**	**1463.85**	**1624.70**	**89.13**

ин С, мг
12 л и старше
1.20
0.10
0.00
1.30
2.60
0.00
6.47
95.70
1.00
0.50
0.30
0.15
104.12
106.72

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: вторая,четвертая

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
129/2008	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	250	6.32	7.90	11.04	13.80	25.08	31.35	225.3	281.70	1.25
	Хлеб пшеничный	60	60	4.62	4.62	0.48	0.48	29.70	29.70	141.60	141.60	0.10
6/2013г	Яйцо вареное	40	40	5.84	5.84	5.29	5.29	0.0	0.0	72.22	72.22	0.00
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.60	3.60	3.60	3.60	25.06	25.06	139.00	139.00	1.30
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**20.38**	**21.96**	**20.41**	**23.17**	**79.84**	**86.11**	**578.12**	**634.52**	**2.65**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
ТТК18	Салат "Неженка"	60	100	0.60	1.00	4.20	7.00	4.20	7.00	57.00	95.00	6.00
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1.64	20.05	5.84	7.30	10.71	13.39	102.30	127.89	16.64
465/1994	Рис отварной	150	180	3.81	4.57	6.11	7.33	38.62	46.34	229.00	274.80	0.00
387/1994	Печень по-строгановски	100	100	14.77	14.77	12.59	12.59	3.68	3.68	187.00	187.00	17.19
	Сок	200	200	1.00	1.00	0.2	0.20	20.20	20.20	92.00	92.00	30.00
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**830**	**980**	**30.40**	**52.28**	**30.08**	**35.80**	**133.45**	**161.50**	**936.04**	**1116.23**	**70.23**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**50.78**	**74.24**	**50.49**	**58.97**	**213.29**	**247.61**	**1514.16**	**1750.75**	**72.88**

ин С, мг
12 л и старше
1.56
0.10
0.00
1.30
2.96
10.00
20.80
0.00
17.19
30.00
0.30
0.15
78.44
81.40

Сезон: весна-лето

Возрастная катекогия: (7-11 лет)/(12 лет и старше)

Неделя: вторая,четвертая

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витами
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.				
		7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет	12 л и старше	7-11 лет
ЗАВТРАК (9.30 - 11.00)												
106/2008г	Запеканка из творога	200	250	34.20	42.75	24.40	30.50	31.00	38.75	480.38	600.50	0.78
	Молоко сгущенное	40	40	2.9	2.9	3.40	3.4	22.2	22.2	130.92	130.92	
628/1994	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.20	0.05	0.05	15.01	15.01	56.85	56.85	0.10
1/2013г	Бутерброт с маслом сливочным	60	60	3.67	3.67	11.33	11.33	21.93	21.93	204.00	204.00	0.00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	**500**	**550**	**40.97**	**49.50**	**39.18**	**45.28**	**90.14**	**97.89**	**872.15**	**992.27**	**0.88**
ОБЕД (1 смена 13.30 - 14.30) (2 смена 12.30-13.30)												
17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0.96	1.60	2.99	4.99	5.54	9.24	53.00	88.33	12.70
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	200	250	1.68	2.10	2.66	3.35	9.70	12.13	70.00	87.05	4.60
ТТК 31	Картофель тушеный с овощами	150	180	3.24	3.89	8.59	10.31	25.77	30.92	198.00	237.60	31.10
163/2013	Биточки рыбные	100	100	9.80	9.80	5.44	5.44	35.40	35.40	142.50	142.50	0.60
156/2008	Напиток лимонный	200	200	0.06	0.06	0.01	0.01	24.16	24.16	93.00	93.00	2.80
	Хлеб ржаной	60	60	3.96	3.96	0.66	0.66	26.34	26.34	127.14	127.14	0.30
	Хлеб пшеничный	60	90	4.62	6.93	0.48	0.72	29.70	44.55	141.60	212.40	0.10
	ИТОГО ОБЕД:	**830**	**980**	**24.32**	**28.34**	**20.834**	**25.48**	**156.614**	**182.74**	**825.24**	**988.02**	**52.20**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**65.29**	**77.84**	**60.01**	**70.76**	**246.75**	**280.63**	**1697.39**	**1980.29**	**53.08**

ин С, мг
12 л и старше
0.98
0.10
0.00
1.08
21.17
5.75
37.32
0.60
2.80
0.30
0.15
68.09
69.17