

1 день			7-18 лет					летний сезон							
<b>Завтрак</b>															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
208	Каша пшеничная молочная жидкая	220/10	8,0	13,2	36,7	301,0	0,14	0,04	0,0	0,10	0,22	68,00	140,00	29,00	0,16
304	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,8	16,6	101,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Фрукт	100	0,4	9,8	0,4	47,0	0,05	0,01	18,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,0	0,0	0,0	0,01	0,01	1,0	1,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>560/10</b>	<b>15,6</b>	<b>27,6</b>	<b>71,1</b>	<b>558,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>12,86</b>	<b>0,16</b>	<b>1,78</b>	<b>333,61</b>	<b>360,67</b>	<b>52,31</b>	<b>2,69</b>
<b>Обед</b>															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат из огурцов, помидор	100	0,8	4,7	3,6	61,0	0,02	0,02	7,82	0,15	0,05	16,20	24,35	15,8	0,46
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	5,0	33,9	223,0	0,06	0,08	12,98	0,06	1,62	56,48	72,10	20,10	0,48
142	Кнели куриные с рисом	120/10	20,6	29,4	7,3	378,0	0,09	0,18	0,0	0,03	0,26	90,1	232,30	42,3	2,66
227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/10	8,0	8,1	48,9	311,0	0,13	0,22	1,75	0,05	0,57	12,40	72,30	14,80	0,50
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	2,0	0,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	0,02	0,00	5,40	0,00	0,00	12,00	1,00	1,00	0,8
	Итого	950/40	38,9	47,2	122,8	1159,0	0,36	0,55	22,55	0,29	3,84	267,70	540,10	98,70	5,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510/50</b>	<b>54,5</b>	<b>74,4</b>	<b>193,9</b>	<b>1717,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>35,41</b>	<b>0,45</b>	<b>5,62</b>	<b>601,31</b>	<b>900,8</b>	<b>151,01</b>	<b>7,72</b>

2 день			7-18 лет							летний сезон					
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
221	Плов с фруктами	230	5,9	17,3	60,7	437,0	0,1	0,18	0,23	0,06	0,52	22,00	77,00	5,0	0,49
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Фрукты	100	0,4	9,8	0,4	47,00	0,05	0,01	18,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,01	0,06	0,8	0,8	0,5	0,7	0,90	0,8	0,0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>10,6</b>	<b>29,0</b>	<b>102,5</b>	<b>687,6</b>	<b>0,38</b>	<b>0,59</b>	<b>19,3</b>	<b>0,17</b>	<b>2,08</b>	<b>357,79</b>	<b>454,29</b>	<b>50,85</b>	<b>2,49</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
25	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,3	8,2	6,6	105,0	0,01	0,2	9,84	0,00	0,12	145,20	25,25	15,5	0,8
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	6,0	24,2	184,0	0,04	0,01	2,06	0,12	1,41	17,68	73,63	15,90	0,73
86	Фрикадельки рыбные	100/10	12,5	9,1	7,3	163,0	0,1	0,26	0,00	0,11	1,9	98,00	145,60	24,00	1,06
146	Картофельное пюре	230	4,7	7,4	30,7	216,0	0,9	0,0	0,6	0,3	0,8	0,0	0,9	0,0	0,0
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>790/10</b>	<b>27,6</b>	<b>32,8</b>	<b>119,7</b>	<b>941,0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,52</b>	<b>11,9</b>	<b>0,23</b>	<b>4,77</b>	<b>345,42</b>	<b>391,53</b>	<b>67,1</b>	<b>4,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1360/10</b>	<b>38,2</b>	<b>61,8</b>	<b>222,2</b>	<b>1628,6</b>	<b>0,59</b>	<b>1,11</b>	<b>31,2</b>	<b>0,43</b>	<b>6,85</b>	<b>703,21</b>	<b>845,82</b>	<b>117,95</b>	<b>6,88</b>

3 день			7-18 лет					летний сезон							
<b>Завтрак</b>															
№ рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206	Каша рисовая молочная вязкая	220/10	6,3	11,9	43,0	309,0	0,00	0,01	0,00	0,05	0,01	1,80	2,60	0,0	0,02
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	0,01	0,09	0,17	0,05	0,09	225,00	135,00	12,5	0,17
	Фрукт	100	5,9	5,9	0,0	45,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,0	0,0	0,0	0,01	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	<b>560/10</b>	<b>16,6</b>	<b>19,7</b>	<b>77,6</b>	<b>533,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,17</b>	<b>0,2</b>	<b>1,66</b>	<b>379,34</b>	<b>424,6</b>	<b>53,15</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед</b>															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
40	Салат «Степной»	100	1,5	3,5	7,4	67,0	0,03	0,03	6,72	0,00	3,03	47,32	162,82	31,0	1,23
55	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,4	7,4	10,6	124,0	0,07	0,17	0,02	0,09	0,19	67,35	37,02	0,99	0,1
183	Каша гречневая рассыпчатая	220/10	13,0	11,5	56,6	409,0	0,27	0,35	11,22	0,13	1,02	115,57	265,72	53,86	2,07
136	Котлеты рубленые из птицы	120	18,2	26,1	18,2	385,0	0,5	0,1	0,3	0,60	2,0	6,0	0,9	0,0	0,0
304	Кофейный напиток	200	3,0	2,8	16,6	101,0	0,02	0,00	5,40	0,00	0,00	12,00	1,00	1,00	0,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000/10</b>	<b>40,1</b>	<b>53,3</b>	<b>129,4</b>	<b>1236,0</b>	<b>0,46</b>	<b>0,59</b>	<b>23,36</b>	<b>0,22</b>	<b>5,58</b>	<b>314,78</b>	<b>605,61</b>	<b>92,55</b>	<b>5,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560/20</b>	<b>56,7</b>	<b>73,0</b>	<b>207,0</b>	<b>1769,6</b>	<b>0,66</b>	<b>1,38</b>	<b>23,53</b>	<b>0,42</b>	<b>7,24</b>	<b>694,12</b>	<b>1030,21</b>	<b>145,75</b>	<b>7,25</b>

4 день			7-18 лет					летний сезон							
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
261	Оладьи с молоком сгущенным	150/30	13,7	12,5	74,6	473,0	0,13	0,26	1,46	0,13	0,12	53,70	145,25	29,0	1,09
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Фрукт	100	0,4	9,8	0,4	47,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>Итого</b>	<b>450/30</b>	<b>17,7</b>	<b>25,6</b>	<b>88,7</b>	<b>620,0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>17,68</b>	<b>0,14</b>	<b>2,96</b>	<b>275,9 4</b>	<b>428,38</b>	<b>43,58</b>	<b>2,85</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63,0	0,08	0,00	3,98	0,17	0,67	47,05	52,84	4,47	1,07
63	Суп картофельный с крупой	300	3,2	3,1	23,2	141,0	0,35	0,08	1,88	0,03	1,15	85,08	173,63	29,41	0,33
178	Гороховое пюре с маслом сливочным	200/7	20,1	7,7	47,2	364,0	0,10	0,01	1,88	0,13	0,00	92,98	197,78	20,40	1,08
134	Фрикадельки рыбные	100/6	15,4	19,2	8,5	270,0	0,01	0,09	2,18	0,00	0,45	18,00	36,00	33,00	0,18
313	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,00	20,4	79,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>970/13</b>	<b>41,7</b>	<b>36,5</b>	<b>123,8</b>	<b>1067,0</b>	<b>0,60</b>	<b>0,23</b>	<b>9,92</b>	<b>0,33</b>	<b>3,61</b>	<b>327,69</b>	<b>607,3</b>	<b>98,98</b>	<b>4,78</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1420/43</b>	<b>59,4</b>	<b>62,1</b>	<b>212,5</b>	<b>1687,0</b>	<b>0,84</b>	<b>0,47</b>	<b>27,6</b>	<b>0,47</b>	<b>6,57</b>	<b>603,63</b>	<b>1035,68</b>	<b>142,56</b>	<b>12,09</b>

5 день			7-18 лет					летний сезон							
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт	100	0,4	9,8	0,4	47,0	0,09	0,04	0,57	0,01	0,6	124	113,80	25,3	1,08
210	Каша молочная «Дружба»	220/10	6,4	12,4	35,3	281,0	0,07	0,05	14,00	0,00	0,00	56,67	38,33	21,67	0,05
301	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	<b>560/10</b>	<b>12,6</b>	<b>25,5</b>	<b>64,4</b>	<b>499,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>14,57</b>	<b>0,01</b>	<b>1,94</b>	<b>265,21</b>	<b>299,18</b>	<b>58,67</b>	<b>2,03</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,09	0,22	4,27	0,01	0,52	31,96	51,67	9,72	0,95
72	Уха рыбацкая	250/40	11,5	5,5	12,9	151,0	0,02	0,02	3,44	0,00	0,64	21,00	130,00	24,00	1,04
138	Плов из курицы	300	28,7	34,5	50,9	639,0	0,08	0,32	3,8	0,12	1,47	186,2	117,3	41,7	1,13
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>920/40</b>	<b>44,4</b>	<b>46,6</b>	<b>118,1</b>	<b>1123,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,66</b>	<b>21,09</b>	<b>0,43</b>	<b>3,33</b>	<b>336,48</b>	<b>600,94</b>	<b>91,5</b>	<b>6,57</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480/50</b>	<b>57,0</b>	<b>72,1</b>	<b>182,5</b>	<b>1623,0</b>	<b>0,67</b>	<b>0,79</b>	<b>35,66</b>	<b>0,44</b>	<b>5,27</b>	<b>601,70</b>	<b>900,12</b>	<b>150,13</b>	<b>8,60</b>

6 день			7-18 лет					летний сезон							
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	Фрукт	100	6,2	4,2	14,2	124,0	0,00	0,01	0,00	0,05	0,01	1,80	2,60	0,0	0,02
205	Каша молочная манная жидкая	220/10	6,8	12,2	33,4	273,0	0,14	0,04	0,0	0,10	0,22	68,00	140,00	29,00	0,16
304	Кофейный напиток	200	3,0	2,8	16,6	101,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	<b>560/10</b>	<b>20,2</b>	<b>21,0</b>	<b>81,6</b>	<b>607,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>1,65</b>	<b>377,54</b>	<b>422,05</b>	<b>53,15</b>	<b>2,03</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54,0	0,04	0,04	17,85	0,1	2,01	22,14	36,10	14,5	0,45
56	Рассольник Ленинградский	300	2,9	6,9	18,9	156,0	0,13	0,2	14,4	0,3	1,4	35,63	83,40	21,50	0,81
142	Кнели куриные с рисом	120/10	20,6	29,4	7,3	378,0	0,15	0,12	0,00	0,00	0,1	56,0	145,30	16,0	1,44
227	Макароны отварные с маслом	220/10	8,0	8,1	48,9	311,0	0,08	0,32	3,8	0,12	1,47	186,20	117,30	41,70	1,13
	Хлеб пшеничный, Хлеб ржаной	60	2,0	0,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	<b>Итого</b>	<b>1000/20</b>	<b>35,0</b>	<b>46,7</b>	<b>111,4</b>	<b>1085,0</b>	<b>0,44</b>	<b>0,61</b>	<b>42,25</b>	<b>0,4</b>	<b>5,39</b>	<b>346,56</b>	<b>600,09</b>	<b>117,1</b>	<b>6,31</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560/20</b>	<b>55,2</b>	<b>67,7</b>	<b>193,0</b>	<b>1692,6</b>	<b>0,65</b>	<b>0,79</b>	<b>42,42</b>	<b>0,59</b>	<b>7,05</b>	<b>523,4</b>	<b>903,24</b>	<b>170,25</b>	<b>8,36</b>

7 день			7-18 лет						летний сезон						
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт	100	0,4	9,8	0,4	47,0	0,02	0,03	5,33	0,12	0,06	2,5	35,00	11,7	0,5
221	Плов с фруктами	230	5,9	17,3	60,7	437,0	0,08	0,32	3,8	0,12	1,47	186,20	117,30	41,70	1,13
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,0	94,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Хлеб пшеничный	40	2,0	1,0	12,0	109,6	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>8,4</b>	<b>28,2</b>	<b>97,1</b>	<b>687,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,47</b>	<b>12,76</b>	<b>0,25</b>	<b>2,87</b>	<b>321,64</b>	<b>336,35</b>	<b>66,07</b>	<b>2,62</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	Салат из свеклы с соленым огурцом с маслом растительным	100	1,1	8,9	5,1	104,0	0,03	0,08	14,03	0,15	0,35	73,39	165,20	28,60	0,18
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6,6	6,0	24,2	184,0	0,02	0,02	3,44	0,00	0,64	21,00	130,00	24,00	1,04
143	Птица, тушеная в соусе с овощами	300	31,2	24,5	27,5	465,0	0,15	0,14	6,86	0,03	1,02	79,5	126,10	21,3	3,46
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный хлеб ржаной	60	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>960</b>	<b>41,4</b>	<b>41,5</b>	<b>107,7</b>	<b>1026,0</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>22,49</b>	<b>0,2</b>	<b>3,63</b>	<b>278,74</b>	<b>565,49</b>	<b>84,20</b>	<b>5,76</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>49,8</b>	<b>69,7</b>	<b>204,8</b>	<b>1713,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>35,25</b>	<b>0,45</b>	<b>6,5</b>	<b>600,38</b>	<b>901,8</b>	<b>150,27</b>	<b>8,38</b>

8 день			7-18 лет					летний сезон							
<b>Завтрак</b>															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
191	Каша рисовая молочная вязкая	220/10	6,3	11,9	43,0	309,0	0,13	0,26	1,46	0,13	0,12	53,70	145,25	29,0	1,09
313	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Фрукт	100	5,9	5,9	0,0	47,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	Хлеб пшеничный	40	2,0	1,0	12,0	109,6	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Итого</b>	<b>560/10</b>	<b>14,3</b>	<b>18,8</b>	<b>75,4</b>	<b>544,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,49</b>	<b>17,68</b>	<b>0,14</b>	<b>2,96</b>	<b>275,9</b>	<b>428,38</b>	<b>43,56</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед</b>															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из сырых овощей	100	0,6	4,5	3,1	55,0	0,04	0,04	4,0	0,00	0,15	59,70	48,67	2,92	1,23
58	Борщ со свежей капустой и картофелем	300	2,4	7,4	15,4	142,0	0,02	0,02	3,44	0,00	0,64	21,00	130,00	24,00	1,04
102	Котлета рубленая из говядины, курицы	120	8,2	10,9	10,5	174,0	0,01	0,17	4,98	0,02	0,83	32,99	100,22	28,24	2,78
183	Греча с маслом	220/10	13,0	11,5	56,6	409,0	0,05	0,00	0,01	0,07	1,25	10,20	10,6	18,26	0,17
304	Коф. напиток	200	3,0	2,8	16,6	101,0	0,02	0,00	5,40	0,00	0,00	12,00	1,00	1,00	0,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000/10</b>	<b>29,2</b>	<b>39,1</b>	<b>122,2</b>	<b>1031,0</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>22,74</b>	<b>0,37</b>	<b>3,54</b>	<b>365,98</b>	<b>564,71</b>	<b>85,10</b>	<b>4,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560/10</b>	<b>43,5</b>	<b>57,9</b>	<b>197,6</b>	<b>1575,6</b>	<b>0,69</b>	<b>0,8</b>	<b>64,01</b>	<b>0,45</b>	<b>9,48</b>	<b>647,97</b>	<b>986,94</b>	<b>135,79</b>	<b>7,4</b>

9 день			7-18 лет					летний сезон							
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
261	Оладьи с молоком сгущ	150/30	13,7	12,5	74,7	473,0	0,14	0,24	0,00	0,1	0,22	168,00	140,00	29,00	0,16
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
338	Фрукты	100	0,4	9,8	0,4	47,0	0,05	0,01	18,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	<b>Итого</b>	<b>450/30</b>	<b>17,7</b>	<b>25,6</b>	<b>88,8</b>	<b>620,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>20,53</b>	<b>0,16</b>	<b>2,08</b>	<b>275,79</b>	<b>368,29</b>	<b>47,10</b>	<b>2,81</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Салат из олуцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,04	0,04	17,85	0,1	2,01	22,14	36,10	14,5	0,45
60	Суп картофельный	250	2,5	2,9	19,0	118,0	0,6	0,24	17,42	1,5	0,9	151,11	69,91	21,29	1,024
184	Каша перловая рассып.	250/7	6,7	8,9	46,4	308,0	0,1	0,26	0,00	0,11	1,9	98,00	145,60	24,00	1,06
86	Фрикадельки рыбные	100/10	12,5	9,1	7,3	163,0	0,60	0,7	0,00	0,7	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1
313	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79,0	0,02	0,00	5,40	0,00	0,00	12,00	1,00	1,00	0,8
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	60	2,0	,0	20,0	75,4	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>960/17</b>	<b>24,6</b>	<b>25,4</b>	<b>116,1</b>	<b>798,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,41</b>	<b>23,53</b>	<b>0,32</b>	<b>3,74</b>	<b>499,17</b>	<b>511,86</b>	<b>73,00</b>	<b>4,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1410/47</b>	<b>42,3</b>	<b>51,0</b>	<b>204,9</b>	<b>1418,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>36,07</b>	<b>0,44</b>	<b>5,98</b>	<b>602,38</b>	<b>938,39</b>	<b>153,90</b>	<b>8,07</b>

10 день			7-18 лет					летний сезон							
Завтрак															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	Каша ячневая рассып.молочная	220/10	10,0	12,2	49,1	361,0	0,14	0,24	0,00	0,1	0,22	168,00	140,00	29,00	0,16
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	0,03	0,11	0,97	0,01	0,00	90,00	90,00	6,75	0,08
	Фрукты	100	5,9	5,9	0,0	45,0	0,05	0,01	18,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	40	2,0	1,0	12,0	60,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	0,00	0,00	0,94
	<b>Итого</b>	<b>560/10</b>	<b>18,1</b>	<b>19,1</b>	<b>70,2</b>	<b>502,0</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>20,53</b>	<b>0,16</b>	<b>2,08</b>	<b>275,79</b>	<b>368,29</b>	<b>47,10</b>	<b>2,81</b>
Обед															
№ Рец	Наименование блюда	Вес Порция	БЕЛ КИ	ЖИ РЫ	УГЛЕ ВО ДЫ	Энерг. ценность Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,8	4,6	9,6	87,0	0,08	0,01	29,00	0,03	0,20	31,60	74,85	23,70	1,02
73	Уха с крупой	250/40	11,1	3,0	14,4	134,0	0,04	0,1	2,06	0,22	0,49	23,68	173,63	20,9	1,47
138	Плов из курицы	300	28,7	34,5	50,9	639,0	0,11	0,03	1,7	0,00	1,0	58,0	40,00	20,0	0,8
320	Напиток яблочный	200	0,0	0,0	23,5	89,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,90
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	2,0	2,0	20,0	150,0	0,06	0,05	0,00	0,00	1,34	72,54	139,05	5,70	0,90
	<b>ИТОГО</b>	<b>920/40</b>	<b>43,6</b>	<b>44,1</b>	<b>118,4</b>	<b>1099,0</b>	<b>0,43</b>	<b>0,35</b>	<b>36,17</b>	<b>0,31</b>	<b>4,06</b>	<b>333,14</b>	<b>643,78</b>	<b>84,75</b>	<b>5,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480/50</b>	<b>61,7</b>	<b>63,2</b>	<b>188,6</b>	<b>1601,0</b>	<b>0,67</b>	<b>0,8</b>	<b>41,62</b>	<b>0,41</b>	<b>5,96</b>	<b>611,53</b>	<b>948,8</b>	<b>138,45</b>	<b>6,97</b>