

(7-10 лет)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	13,57	233,25	6,48	8,18,	29,25
1540	Чай с молоком и сахаром	200	4,66	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	104,80	3,08	1,20	19,92
209	Яйцо вареное	40	6,83	97,00	1,60	0,16	22,84
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	765	59,96	1004,90	27,61	13,11	174,60
Обед							
44,01	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом	60	7,96	50,49	0,84	3,05	4,93
96,07	Рассольник ленинградский со сметаной	250	13,24	159,00	2,70	8,21	17,46
151,02	Бефстроганов из свинины	100	29,17	349,80	11,25	31,79	3,76
449,07	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,51	185,24	6,07	5,71	27,45
1542	Сок фруктовый	180	7,20	52,20	0,90	0,18	18,18
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	30	1,85	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	800	66,71	944,93	26,59	50,33	101,03
	З+О	1565	127	1949,83	54,20	63,44	275,63

(11-18 лет)		День 1					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак 1							
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	205	13,57	233,25	6,48	8,18,	29,25
1540	Чай с молоком и сахаром	200	4,66	47,85	1,45	1,25	3,85
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	104,80	3,08	1,20	19,92
209	Яйцо вареное	40	6,83	97,00	1,60	0,16	22,84
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	765	59,96	1004,90	27,61	13,11	174,60
Обед							
44	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом	100	11,34	72,70	1,40	5,09	4,17
96,07	Рассольник ленинградский со сметаной	250	13,24	159,00	2,70	8,21	17,46
151,02	Бефстроганов из свинины	100	29,17	349,80	11,25	31,79	3,76
449,07	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,51	185,24	6,07	5,71	27,45
1542	Сок фруктовый	200	8,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	890	72,75	1050,64	29,80	53,38	117,78
	З+О	1655	133	2055,54	57,41	66,49	292,38

(7-10 лет)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
255	Печень тушенная в сметанном соусе	115	45,34	186,41	21,08	10,19	2,51
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,02	216,54	5,86	4,81	37,41
697,01	Молоко кипяченое	180	10,48	108,00	5,22	4,50	8,46
ПТ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
401,02	Оладьи дрожжевые с повидлом	120	10,40	331,53	7,92	8,23	53,80
65	Апельсин	250	30,32	107,50	2,50	0,50	20,25
	Итого	835	103,41	996,98	44,10	28,39	132,27
	Обед						
508,03	Салат "Студенческий"	60	6,94	86,40	2,21	6,27	5,13
82,01	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	220	13,18	119,68	3,79	7,25	8,84
511,03	Котлета рыбная	90	18,04	165,55	12,28	6,50	13,43
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	11,41	150,70	3,26	5,20	21,61
388,01	Напиток из шиповника витаминизированный	180	6,98	72,66	0,61	0,25	10,51
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	790	63,04	820,89	29,53	27,85	104,26
	З+О	1625	166	1817,87	73,63	56,24	236,53

(11-18 лет)		День 2					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
255	Печень тушенная в сметанном соусе	115	45,34	186,41	21,08	10,19	2,51
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,02	216,54	5,86	4,81	37,41
697,01	Молоко кипяченое	180	10,48	108,00	5,22	4,50	8,46
ПТ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
401,02	Оладьи дрожжевые с повидлом	120	10,40	331,53	7,92	8,23	53,80
65	Апельсин	250	30,32	107,50	2,50	0,50	20,25
	Итого	835	103,41	996,98	44,10	28,39	132,27
	Обед						
508,05	Салат "Студенческий"	100	11,02	122,84	1,63	6,21	8,94
82	Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	265	12,51	129,66	3,99	7,53	10,36
511,03	Котлета рыбная	90	18,04	165,55	12,28	6,50	13,43
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	11,41	150,70	3,26	5,20	21,61
388	Напиток из шиповника витаминизированный	200	7,50	80,72	0,68	0,28	11,68
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	925	66,97	875,37	29,22	28,10	110,76
	З+О	1760	170	1872,35	73,32	56,49	243,03

(7-10 лет)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
224,03	Запеканка творожно-морковная со сметаной	220	44,65	445,25	25,29	22,67	25,50
377,02	Чай с сахаром и лимоном	200	3,39	17,90	0,48	0,01	8,88
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
1,07	Бутерброд с маслом	35	8,47	159,20	1,60	12,54	9,96
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1551	Печенье сахарное	100	13,80	450,00	7,00	16,00	65,00
	Итого	755	89,85	1281,35	44,89	55,88	144,92
	Обед						
24,02	Салат из огурцов и помидор с маслом подсолнечным	60	11,76	46,28	0,52	4,08	1,67
125,05	Суп рыбный с картофелем (минтай)	220	13,09	178,23	5,40	9,59	16,51
294	Биточек из мяса птицы	100	29,18	309,52	17,79	18,71	16,80
139,01	Капуста тушенная с морковью, луком и томатом	150	23,66	126,35	3,75	6,23	11,18
348,01	Компот из изюма витаминизированный	180	6,95	72,55	0,17	0,05	17,87
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	30	1,85	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	770	89,27	881,13	32,46	40,05	93,28
	З+О	1525	179	2162,48	77,35	95,93	238,20

(11-18 лет)		День 3					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
224,03	Запеканка творожно-морковная со сметаной	220	44,65	445,25	25,29	22,67	25,50
377,02	Чай с сахаром и лимоном	200	3,39	17,90	0,48	0,01	8,88
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
1,07	Бутерброд с маслом	35	8,47	159,20	1,60	12,54	9,96
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1551	Печенье сахарное	100	13,80	450,00	7,00	16,00	65,00
	Итого	755	89,85	1281,35	44,89	55,88	144,92
	Обед						
24,01	Салат из огурцов и помидор с маслом подсолнечным	100	19,50	62,55	0,89	5,15	2,85
125,01	Суп рыбный с картофелем (минтай)	250	21,53	194,23	8,14	9,05	18,85
294	Биточек из мяса птицы	100	29,18	309,52	17,79	18,71	16,80
139,01	Капуста тушенная с морковью, луком и томатом	150	23,66	126,35	3,75	6,23	11,18
348,02	Компот из изюма витаминизированный	200	7,57	88,99	0,55	0,12	17,61
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	890	107,93	1007,54	38,50	41,64	112,03
	З+О	1645	198	2288,89	83,39	97,52	256,95

(7-10 лет)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
279	Тефтеля из мяса птицы	80	17,72	146,76	8,11	9,41	6,80
317,01	Овощи тушеные в молочном соусе	150	14,20	119,10	3,23	5,22	13,77
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	8,52	126,50	2,07	1,73	25,86
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	47,00	1,52	0,16	9,84
1565	Яблоко	180	16,63	84,60	0,72	0,72	17,64
	Итого	650	60,78	523,96	15,65	17,24	73,91
	Обед						
61	Салат из б/к капусты с помидорами и маслом	60	8,35	94,00	1,01	8,18	3,50
11,14	Суп молочный с вермишелью	200	10,60	168,90	6,13	6,43	18,55
1553	Картофель тушеный со свиной	250	30,49	498,29	15,20	35,35	28,09
639,05	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	4,01	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	780	59,94	1038,10	29,89	52,39	103,79
	З+О	1430	121	1562,06	45,54	69,63	177,70

(11-18 лет)		День 4					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
279	Тефтеля из мяса птицы	80	17,72	146,76	8,11	9,41	6,80
317,01	Овощи тушеные в молочном соусе	150	14,20	119,10	3,23	5,22	13,77
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	8,52	126,50	2,07	1,73	25,86
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	47,00	1,52	0,16	9,84
1565	Яблоко	180	16,63	84,60	0,72	0,72	17,64
	Итого	650	60,78	523,96	15,65	17,24	73,91
	Обед						
44,06	Салат из б/к капусты с помидорами и маслом	100	12,13	73,08	1,45	5,12	4,35
11	Суп молочный с вермишелью	250	16,27	235,33	8,25	9,41	25,25
1553	Картофель тушеный со свиной	250	30,49	498,29	15,20	35,35	28,09
639,04	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	4,52	63,20	0,23	0,06	11,47
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	890	69,90	1095,80	32,51	52,32	113,90
	З+О	1540	131	1619,76	48,16	69,56	187,81

(7-10 лет)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	12,47	227,78	7,26	8,16	27,46
376.01	Чай с сахаром	180	1,37	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
219	Сырник творожный со сгущенным молоком	90	25,31	283,09	16,20	13,67	20,67
73.02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	775	72,19	1095,65	39,98	32,49	157,91
	Обед						
42.01	Салат картофельный со свежим огурцом	60	7,95	66,57	0,86	4,11	4,42
10.06	Суп "Крестьянский" с курой	200	13,31	135,83	5,88	8,00	13,99
234.01	Биточек рыбный запеченный с сыром	90	21,56	223,58	13,49	12,48	13,64
449.01	Рагу из овощей	150	12,07	142,00	2,47	3,24	25,02
12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,37	42,84	0,02		3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	790	68,75	836,72	30,10	30,21	105,40
	З+О	1565	141	1932,37	70,08	62,70	263,31

(11-18 лет)		День 5					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	205	12,47	227,78	7,26	8,16	27,46
376.01	Чай с сахаром	180	1,37	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
219	Сырник творожный со сгущенным молоком	90	25,31	283,09	16,20	13,67	20,67
73.02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	775	72,19	1095,65	39,98	32,49	157,91
	Обед						
42.02	Салат картофельный со свежим огурцом	100	13,20	107,29	1,36	6,17	6,70
10.08	Суп "Крестьянский" с курой	250	15,55	207,77	7,05	11,81	17,34
234.01	Биточек рыбный запеченный с сыром	90	21,56	223,58	13,49	12,48	13,64
449.01	Рагу из овощей	150	12,07	142,00	2,47	3,24	25,02
12	Кисель фруктовый витаминизированный	200	7,37	42,84	0,02		3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	880	76,24	949,38	31,77	36,08	111,03
	З+О	1655	148	2045,03	71,75	68,57	268,94

(7-10 лет)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
210,04	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	28,39	311,80	1,34	12,32	2,18
338,04	Шницель мясной	50	13,61	209,80	6,63	16,28	8,10
382,01	Какао с молоком	180	9,53	88,73	4,12	3,25	6,41
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
15,34	Банан	250	23,43	240,00	3,75	1,25	52,50
	Итого	690	78,67	944,33	18,88	33,42	88,87
	Обед						
29,03	Салат из б/к капусты с огурцами, помидорами и маслом подсолнечным	60	9,34	57,30	0,73	5,07	2,05
111,03	Суп овощной с курой	210	10,43	129,73	4,66	7,78	9,36
260	Гуляш из свинины	100	24,51	327,73	11,33	29,69	3,18
302,01	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,21	185,24	6,07	5,71	27,45
388,01	Напиток из шиповника витаминизированный	180	6,98	72,66	0,61	0,25	10,51
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	790	65,96	920,86	28,23	49,89	81,80
	З+О	1480	145	1865,19	47,11	83,31	170,67

(11-18 лет)		День 6					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
210,04	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	28,39	311,80	1,34	12,32	2,18
338,04	Шницель мясной	50	13,61	209,80	6,63	16,28	8,10
382,01	Какао с молоком	180	9,53	88,73	4,12	3,25	6,41
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
15,34	Банан	250	23,43	240,00	3,75	1,25	52,50
	Итого	690	78,67	944,33	18,88	33,42	88,87
	Обед						
29	Салат из б/к капусты с огурцами, помидорами и маслом подсолнечным	100	15,31	92,13	1,19	8,11	3,35
111,04	Суп овощной с курой	250	11,33	165,57	4,94	10,82	11,03
260	Гуляш из свинины	100	24,51	327,73	11,33	29,69	3,18
302,01	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,21	185,24	6,07	5,71	27,45
388	Напиток из шиповника витаминизированный	200	7,50	80,72	0,68	0,28	11,68
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,71	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	890	73,35	999,59	29,04	56,00	85,94
	З+О	1580	152	1943,92	47,92	89,42	174,81

(7-10 лет)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	12,80	242,17	7,40	8,52	30,40
376.01	Чай с сахаром	180	1,46	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
3,01	Бутерброд с сыром	40	8,95	113,35	5,38	4,63	12,30
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1551	Печенье сахарное	100	13,80	450,00	7,00	16,00	65,00
	Итого	725	56,55	1030,30	30,30	33,81	144,48
	Обед						
1545	Салат "Летний"	60	8,07	76,38	0,71	5,12	4,00
114,01	Борщ с капустой и картофелем	200	13,34	131,20	2,13	8,44	10,63
1539	Оладьи из печени по-кунцевски	90	29,73	253,27	13,79	15,20	9,09
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	12,05	169,49	3,83	5,42	25,04
1542	Сок фруктовый	180	7,20	52,20	0,90	0,18	18,18
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	800	76,93	908,44	28,74	36,74	111,68
	З+О	1525	133	1938,74	59,04	70,55	256,16

(11-18 лет)		День 7					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
327	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	12,80	242,17	7,40	8,52	30,40
376.01	Чай с сахаром	180	1,46	15,78			1,20
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
3,01	Бутерброд с сыром	40	8,95	113,35	5,38	4,63	12,30
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1551	Печенье сахарное	100	13,80	450,00	7,00	16,00	65,00
	Итого	725	56,55	1030,30	30,30	33,81	144,48
	Обед						
1545	Салат "Летний"	100	12,89	97,33	1,19	5,21	6,67
114,02	Борщ с капустой и картофелем	250	14,86	159,56	2,64	10,13	13,18
1539	Оладьи из печени по-кунцевски	90	29,73	253,27	13,79	15,20	9,09
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	12,05	169,49	3,83	5,42	25,04
1542	Сок фруктовый	200	8,00	58,00	1,00	0,20	20,20
ПГ	Хлеб пшеничный	30	2,78	70,50	2,28	0,40	14,76
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	910	84,07	963,55	29,83	38,54	118,92
	З+О	1635	141	1993,85	60,13	72,35	263,40

(7-10 лет)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	51,46	476,87	32,68	22,98	28,92
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
1540	Чай с молоком и сахаром	200	4,66	47,85	1,45	1,25	3,85
434,07	Бутерброд с биточком мясным	70	14,63	256,80	8,15	16,44	17,96
1565	Яблоко	180	16,63	84,60	0,72	0,72	17,64
	Итого	670	89,23	913,12	44,52	41,55	78,21
	Обед						
478	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом	60	7,96	72,56	0,71	6,05	3,76
111,02	Суп вермишелевый с курой	200	6,03	122,07	5,21	7,79	12,07
60,01	Запеканка картофельная с рыбой	250	41,56	353,92	19,17	16,18	23,05
639,05	Компот из смеси сухофруктов	180	4,01	51,01	0,17	0,05	8,91
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	790	67,03	848,96	33,40	35,25	97,45
	З+О	1460	156	1762,08	77,92	76,80	175,66

(11-18 лет)		День 8					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	51,46	476,87	32,68	22,98	28,92
ПГ	Хлеб пшеничный	20	1,85	47,00	1,52	0,16	9,84
1540	Чай с молоком и сахаром	200	4,66	47,85	1,45	1,25	3,85
434,07	Бутерброд с биточком мясным	70	14,63	256,80	8,15	16,44	17,96
1565	Яблоко	180	16,63	84,60	0,72	0,72	17,64
	Итого	670	89,23	913,12	44,52	41,55	78,21
	Обед						
44	Салат из б/к капусты с огурцами и маслом	100	11,34	72,70	1,40	5,09	4,17
111,01	Суп вермишелевый с курой	250	7,82	165,64	6,28	8,51	15,38
60,01	Запеканка картофельная с рыбой	250	41,56	353,92	19,17	16,18	23,05
639,04	Компот из смеси сухофруктов	200	4,52	63,20	0,23	0,06	11,47
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	900	72,71	904,86	35,22	35,02	103,73
	З+О	1570	162	1817,98	79,74	76,57	181,94

(7-10 лет)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
511,03	Биточек рыбный	90	18,04	211,80	11,96	10,00	15,56
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	11,41	150,70	3,26	5,20	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционн	20	8,90	72,00	4,64	5,90	
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	2,62	17,90	0,48	0,01	8,88
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
1	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	760	75,87	1068,40	38,38	31,93	164,47
	Обед						
20,01	Салат из свежих огурцов с маслом подсолнечным	60	12,85	42,23	0,40	4,05	1,08
461,02	Щи молочные с курой	210	17,31	222,10	7,27	15,23	11,40
291,02	Плов со курой	250	28,48	412,41	16,09	18,06	44,08
66	Компот из яблок витаминизированный	180	4,33	30,66	0,11	0,11	4,17
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	800	70,44	956,80	32,01	42,63	110,39
	З+О	1560	146	2025,20	70,39	74,56	274,86

(11-18 лет)		День 9					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
511,03	Биточек рыбный	90	18,04	211,80	11,96	10,00	15,56
1541	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	11,41	150,70	3,26	5,20	21,61
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
15	Сыр порционн	20	8,90	72,00	4,64	5,90	
377,02	Чай с сахаром и лимоном	180	2,62	17,90	0,48	0,01	8,88
73,02	Кисломолочный напиток	180	17,69	162,00	9,00	4,50	25,74
	Пряники	100	13,50	360,00	6,00	6,00	73,00
	Итого	760	75,87	1068,40	38,38	31,93	164,47
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов с маслом подсолнечным	100	21,42	64,39	0,67	6,09	1,81
461,03	Щи молочные с курой	250	19,72	241,22	8,10	15,76	13,63
291,02	Плов со курой	250	28,48	412,41	16,09	18,06	44,08
66	Компот из яблок витаминизированный	200	4,88	35,64	0,12	0,12	4,76
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	60	3,76	155,40	5,10	1,98	29,98
	Итого	900	81,97	1003,06	33,12	45,21	113,94
	З+О	1660	158	2071,46	71,50	77,14	278,41

(7-10 лет)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
173,01	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	11,95	248,35	8,74	7,48	32,84
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	8,52	126,50	2,07	1,73	25,86
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
7	Горячий бутерброд с яйцом, помидорами и сыром	100	21,21	150,95	5,70	6,17	11,72
	Яблоко	180	16,63	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	720	62,02	759,80	29,55	18,83	127,98
	Обед						
1403	Салат из б/к капусты с помидорами и маслом	60	8,35	68,73	0,98	5,10	4,53
102,04	Суп картофельный с горохом и курой	210	8,96	146,63	7,93	8,00	14,81
293	Котлета рубленая из мяса птицы	100	29,18	295,25	16,20	18,46	15,46
488	Рагу из овощей	150	12,07	154,28	2,77	9,02	14,21
1544	Кисель плодовой витаминизированный	180	6,37	40,46	0,01		3,39
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	30	1,85	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	770	70,49	877,05	33,48	44,77	86,57
	З+О	1490	133	1636,85	63,03	63,60	214,55

(11-18 лет)		День 10					
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
173,01	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	11,95	248,35	8,74	7,48	32,84
379.1	Кофейный напиток на молоке	200	8,52	126,50	2,07	1,73	25,86
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	0,32	19,68
7	Горячий бутерброд с яйцом, помидорами и сыром	100	21,21	150,95	5,70	6,17	11,72
	Яблоко	180	16,63	140,00	10,00	3,13	37,88
	Итого	720	62,02	759,80	29,55	18,83	127,98
	Обед						
44,06	Салат из б/к капусты с помидорами и маслом	100	12,13	73,08	1,45	5,12	4,35
102,07	Суп картофельный с горохом и курой	250	11,15	217,29	9,34	11,74	17,71
293	Котлета рубленая из мяса птицы	100	29,18	295,25	16,20	18,46	15,46
143	Рагу из овощей	180	14,59	180,29	3,29	10,38	16,80
12	Кисель плодовой витаминизированный	200	7,37	42,84	0,02		3,59
ПГ	Хлеб пшеничный	40	3,71	94,00	3,04	3,20	19,68
ПГ	Хлеб ржаной	30	1,85	77,70	2,55	0,99	14,49
	Итого	900	79,98	980,45	35,89	49,89	92,08
	З+О	1620	142	1740,25	65,44	68,72	220,06

ИТОГО СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 дней 7-10 лет							
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Итого завтрак	734,50	74,85	961,88	33,39	30,67	128,76
	Итого обед	788,00	69,86	903,39	30,44	41,01	99,57
	Итого 3+0	1522,50	144,71	1865,27	63,83	71,68	228,33
	Б/Ж/У				1,00	1,12	3,58

ИТОГО СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА 10 дней 11-18 лет							
№ рец.	Блюдо	Выход (г)	Цена (руб)	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Итого завтрак	734,50	74,85	961,88	33,39	30,67	128,76
	Итого обед	897,50	78,59	983,02	32,49	43,62	108,01
	Итого 3+0	1632,00	153,44	1944,90	65,88	74,28	236,77
	Б/Ж/У				1,00	1,13	3,59