

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
(МБОУ СОШ № 22)

---

301608, Тульская область, г. Узловая ул. Смоленского, д.3  
ИНН 7117010437 / КПП 711701001  
Тел. 8 (48731)6-17-37 e-mail: [mbou22.uzl@tularegion.org](mailto:mbou22.uzl@tularegion.org)



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ СОШ № 22  
М.Ю.Чиркова

Основное десятидневное меню  
питания летнего пришкольного лагеря  
МБОУ СОШ № 22  
с 7 до 11 и с 11 до 18 лет  
на 2023-2024 учебный год



Сводная таблица пищевой ценности Возрастная категория с 7 до 11 лет

|                | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |               | Минеральные вещества, мг |                 |                |               |
|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                | Б                | Ж              | У              |                                  | В1           | С             | А            | Е             | Ca                       | Р               | Mg             | Fe            |
| 1 день         | 68,77            | 68,28          | 211,02         | 1734,03                          | 0,88         | 56,03         | 0,34         | 11,60         | 1005,33                  | 1196,25         | 227,33         | 10,92         |
| 2 день         | 224,07           | 67,13          | 236,90         | 1845,42                          | 1,07         | 46,66         | 8,39         | 16,19         | 379,75                   | 1052,08         | 318,56         | 26,38         |
| 3 день         | 61,61            | 73,87          | 226,38         | 1790,09                          | 0,63         | 48,49         | 0,34         | 9,73          | 920,92                   | 1070,83         | 239,58         | 12,32         |
| 4 день         | 59,42            | 132,20         | 221,34         | 1739,55                          | 0,71         | 81,10         | 0,34         | 11,18         | 494,93                   | 900,30          | 203,85         | 10,72         |
| 5 день         | 62,05            | 58,71          | 237,06         | 1726,95                          | 0,79         | 80,04         | 0,35         | 9,31          | 561,94                   | 918,10          | 314,12         | 13,85         |
| 6 день         | 48,42            | 51,74          | 209,90         | 1652,60                          | 1,00         | 66,48         | 7,10         | 7,89          | 599,42                   | 1055,20         | 225,16         | 14,80         |
| 7 день         | 68,42            | 72,20          | 219,52         | 1799,25                          | 0,82         | 51,27         | 0,26         | 19,05         | 732,50                   | 1111,60         | 244,65         | 11,43         |
| 8 день         | 78,87            | 71,93          | 197,47         | 1737,22                          | 0,77         | 66,73         | 0,36         | 9,75          | 778,67                   | 1121,94         | 907,30         | 37,22         |
| 9 день         | 54,76            | 45,06          | 249,61         | 1708,81                          | 0,54         | 24,96         | 0,20         | 11,98         | 484,00                   | 754,06          | 190,65         | 12,05         |
| 10 день        | 54,29            | 65,11          | 244,10         | 1786,22                          | 0,56         | 23,90         | 0,46         | 6,29          | 629,32                   | 983,44          | 184,20         | 13,51         |
| 11 день        | 68,77            | 68,28          | 211,02         | 1734,03                          | 0,88         | 56,03         | 0,34         | 11,60         | 1005,33                  | 1196,25         | 227,33         | 10,92         |
| 12 день        | 224,07           | 67,13          | 236,90         | 1845,42                          | 1,07         | 46,66         | 8,39         | 16,19         | 379,75                   | 1052,08         | 318,56         | 26,38         |
| 13 день        | 61,61            | 73,87          | 226,38         | 1790,09                          | 0,63         | 48,49         | 0,34         | 9,73          | 920,92                   | 1070,83         | 239,58         | 12,32         |
| 14 день        | 59,42            | 132,20         | 221,34         | 1739,55                          | 0,71         | 81,10         | 0,34         | 11,18         | 494,93                   | 900,30          | 203,85         | 10,72         |
| <b>Итого</b>   | <b>1194,55</b>   | <b>1047,71</b> | <b>3148,94</b> | <b>24629,23</b>                  | <b>11,06</b> | <b>777,94</b> | <b>27,55</b> | <b>161,67</b> | <b>9387,71</b>           | <b>14383,26</b> | <b>4044,72</b> | <b>223,54</b> |
| <b>Средняя</b> | <b>85,33</b>     | <b>74,84</b>   | <b>224,92</b>  | <b>1759,23</b>                   | <b>0,79</b>  | <b>55,57</b>  | <b>1,97</b>  | <b>11,55</b>  | <b>670,55</b>            | <b>1027,38</b>  | <b>288,91</b>  | <b>15,97</b>  |

Сводная таблица пищевой ценности Возрастная категория от 11 лет и старше

|                | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |               | Минеральные вещества, мг |                 |                |               |
|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|-----------------|----------------|---------------|
|                | Б                | Ж              | У              |                                  | В1           | С             | А            | Е             | Ca                       | Р               | Mg             | Fe            |
| 1 день         | 77,16            | 79,98          | 236,10         | 1 978,43                         | 3,08         | 64,18         | 0,40         | 13,06         | 1 111,96                 | 1 363,92        | 261,53         | 11,15         |
| 2 день         | 228,03           | 75,62          | 254,49         | 2 007,78                         | 1,17         | 50,53         | 8,41         | 18,66         | 433,75                   | 1 156,36        | 362,87         | 27,89         |
| 3 день         | 69,37            | 85,38          | 240,54         | 1 981,46                         | 0,68         | 54,11         | 0,38         | 10,74         | 990,21                   | 1 189,34        | 265,89         | 13,65         |
| 4 день         | 66,88            | 209,04         | 237,62         | 1 951,05                         | 0,78         | 112,12        | 0,38         | 15,06         | 563,02                   | 1 011,69        | 229,85         | 11,75         |
| 5 день         | 67,72            | 70,14          | 266,64         | 1 970,71                         | 0,91         | 82,38         | 0,39         | 11,52         | 609,49                   | 1 035,83        | 362,23         | 15,49         |
| 6 день         | 54,67            | 61,52          | 226,92         | 1 920,80                         | 1,13         | 78,94         | 8,50         | 10,26         | 661,02                   | 1 195,80        | 254,41         | 17,29         |
| 7 день         | 79,05            | 81,93          | 233,25         | 1 984,35                         | 0,88         | 53,60         | 0,31         | 20,69         | 824,48                   | 1 258,92        | 265,30         | 12,26         |
| 8 день         | 84,85            | 81,47          | 214,90         | 1 916,52                         | 0,84         | 76,05         | 0,40         | 12,26         | 814,65                   | 1 203,14        | 1 080,33       | 46,37         |
| 9 день         | 60,46            | 61,89          | 286,47         | 2 031,05                         | 0,63         | 33,16         | 0,23         | 17,56         | 561,19                   | 864,08          | 221,95         | 13,45         |
| 10 день        | 60,88            | 78,22          | 262,95         | 2 004,30                         | 0,62         | 28,29         | 0,57         | 8,08          | 690,82                   | 1 117,50        | 209,29         | 14,89         |
| 11 день        | 77,16            | 79,98          | 236,10         | 1 978,43                         | 3,08         | 64,18         | 0,40         | 13,06         | 1 111,96                 | 1 363,92        | 261,53         | 11,15         |
| 12 день        | 228,03           | 75,62          | 254,49         | 2 007,78                         | 1,17         | 50,53         | 8,41         | 18,66         | 433,75                   | 1 156,36        | 362,87         | 27,89         |
| 13 день        | 69,37            | 85,38          | 240,54         | 1 981,46                         | 0,68         | 54,11         | 0,38         | 10,74         | 990,21                   | 1 189,34        | 265,89         | 13,65         |
| 14 день        | 66,88            | 209,04         | 237,62         | 1 951,05                         | 0,78         | 112,12        | 0,38         | 15,06         | 563,02                   | 1 011,69        | 229,85         | 11,75         |
| <b>Итого</b>   | <b>1290,51</b>   | <b>1335,21</b> | <b>3428,63</b> | <b>27665,17</b>                  | <b>16,43</b> | <b>914,30</b> | <b>29,54</b> | <b>195,41</b> | <b>10359,53</b>          | <b>16117,89</b> | <b>4633,79</b> | <b>248,63</b> |
| <b>Средняя</b> | <b>92,18</b>     | <b>95,37</b>   | <b>244,90</b>  | <b>1976,08</b>                   | <b>1,17</b>  | <b>65,31</b>  | <b>2,11</b>  | <b>13,96</b>  | <b>739,97</b>            | <b>1151,28</b>  | <b>330,99</b>  | <b>17,76</b>  |

**День - первый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                   | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |                 |               |              |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                      | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Ca                   | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 100          | Сыр сычужный твердый порциями        | 20              |                 | 5,12                 | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,006        | 0,00        | 0,14         | 0,05        | 0,00        | 0,10         | 180,00               | 118,00          | 10,00         | 0,18         |
| № 100          | Сыр сычужный твердый порциями        |                 | 20              | 5,12                 | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,006        | 0,00        | 0,14         | 0,05        | 0,00        | 0,10         | 180,00               | 118,00          | 10,00         | 0,18         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный          | 150             |                 | 20,70                | 19,70        | 31,70         | 387,00                        | 0,100        | 0,00        | 0,30         | 0,10        | 0,00        | 0,70         | 229,00               | 281,00          | 33,00         | 1,40         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный          |                 | 200             | 27,60                | 26,27        | 42,27         | 516,00                        | 0,133        | 0,00        | 0,40         | 0,13        | 0,00        | 0,93         | 305,33               | 374,67          | 44,00         | 1,87         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 500          | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200             |                 | 2,90                 | 2,00         | 20,90         | 113,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,40         | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 129,00               | 87,00           | 13,00         | 0,80         |
| № 500          | Кофейный напиток на сгущенном молоке |                 | 200             | 2,90                 | 2,00         | 20,90         | 113,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,40         | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 129,00               | 87,00           | 13,00         | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>30,24</b>         | <b>27,08</b> | <b>62,44</b>  | <b>615,60</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> | <b>1,02</b>  | <b>542,00</b>        | <b>499,00</b>   | <b>58,80</b>  | <b>2,60</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>37,14</b>         | <b>33,65</b> | <b>73,01</b>  | <b>744,60</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,94</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,00</b> | <b>1,25</b>  | <b>618,33</b>        | <b>592,67</b>   | <b>69,80</b>  | <b>3,07</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 55           | Салат из свеклы с сыром              | 80              |                 | 2,24                 | 9,68         | 5,68          | 118,40                        | 0,016        | 0,00        | 4,40         | 0,01        | 0,00        | 3,60         | 71,20                | 65,60           | 15,20         | 0,96         |
| № 55           | Салат из свеклы с сыром              |                 | 100             | 2,80                 | 12,10        | 7,10          | 148,00                        | 0,020        | 0,00        | 5,50         | 0,01        | 0,00        | 4,50         | 89,00                | 82,00           | 19,00         | 1,20         |
| № 144          | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250             |                 | 2,30                 | 4,25         | 15,10         | 108,00                        | 0,195        | 0,00        | 8,67         | 0,03        | 0,00        | 0,22         | 19,00                | 65,75           | 25,50         | 0,92         |
| № 144          | Суп картофельный с бобовыми (горох)  |                 | 250             | 2,30                 | 4,25         | 15,10         | 108,00                        | 0,195        | 0,00        | 8,67         | 0,03        | 0,00        | 0,22         | 19,00                | 65,75           | 25,50         | 0,92         |
| № 336          | Рыба, припущенная в молоке           | 100             |                 | 13,40                | 7,20         | 3,10          | 129,00                        | 0,070        | 0,00        | 1,20         | 0,02        | 0,00        | 3,90         | 46,00                | 145,00          | 22,00         | 0,50         |
| № 336          | Рыба, припущенная в молоке           |                 | 100             | 13,40                | 7,20         | 3,10          | 129,00                        | 0,070        | 0,00        | 1,20         | 0,02        | 0,00        | 3,90         | 46,00                | 145,00          | 22,00         | 0,50         |
| № 426          | Картофель отварной                   | 180             |                 | 3,40                 | 8,80         | 22,80         | 183,60                        | 0,180        | 0,00        | 25,02        | 0,05        | 0,00        | 0,18         | 19,80                | 93,60           | 36,00         | 1,44         |
| № 426          | Картофель отварной                   |                 | 230             | 4,37                 | 11,27        | 29,21         | 234,60                        | 2,300        | 0,00        | 31,97        | 0,07        | 0,00        | 0,23         | 25,30                | 119,60          | 46,00         | 0,18         |
| № 109          | Хлеб ржаной                          | 40              |                 | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,56         | 14,00                | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                          |                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,108        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,84         | 21,00                | 94,80           | 28,20         | 2,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       | 30              |                 | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34         | 6,00                 | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       |                 | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34         | 6,00                 | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном            | 200             |                 | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10         | 11,00                | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном            |                 | 200             | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10         | 11,00                | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>27,92</b>         | <b>30,85</b> | <b>99,90</b>  | <b>782,10</b>                 | <b>0,58</b>  | <b>0,00</b> | <b>42,59</b> | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> | <b>8,90</b>  | <b>187,00</b>        | <b>459,65</b>   | <b>126,70</b> | <b>6,92</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>29,41</b>         | <b>35,98</b> | <b>114,41</b> | <b>897,50</b>                 | <b>2,74</b>  | <b>0,00</b> | <b>50,64</b> | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> | <b>10,13</b> | <b>217,30</b>        | <b>533,65</b>   | <b>149,90</b> | <b>6,68</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 112          | Абрикосы                             | 100             |                 | 0,90                 | 0,10         | 9,00          | 47,00                         | 0,030        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10         | 28,00                | 26,00           | 8,00          | 0,70         |
| № 112          | Абрикосы                             |                 | 100             | 0,90                 | 0,10         | 9,00          | 47,00                         | 0,030        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10         | 28,00                | 26,00           | 8,00          | 0,70         |
| № 572          | Слойкас повидлом                     | 50              |                 | 3,91                 | 5,25         | 30,08         | 183,33                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,58         | 8,33                 | 31,60           | 5,83          | 0,50         |
| № 572          | Слойкас повидлом                     |                 | 50              | 3,91                 | 5,25         | 30,08         | 183,33                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,58         | 8,33                 | 31,60           | 5,83          | 0,50         |
| № 515          | Молоко кипяченое                     | 200             |                 | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 515          | Молоко кипяченое                     |                 | 200             | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>10,61</b>         | <b>10,35</b> | <b>48,68</b>  | <b>336,33</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,60</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,68</b>  | <b>276,33</b>        | <b>237,60</b>   | <b>41,83</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>10,61</b>         | <b>10,35</b> | <b>48,68</b>  | <b>336,33</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,60</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,68</b>  | <b>276,33</b>        | <b>237,60</b>   | <b>41,83</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>68,77</b>         | <b>68,28</b> | <b>211,02</b> | <b>1 734,03</b>               | <b>0,881</b> | <b>0,00</b> | <b>56,03</b> | <b>0,34</b> | <b>0,00</b> | <b>11,60</b> | <b>1 005,33</b>      | <b>1 196,25</b> | <b>227,33</b> | <b>10,92</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>77,16</b>         | <b>79,98</b> | <b>236,10</b> | <b>1 978,43</b>               | <b>3,08</b>  | <b>0,00</b> | <b>64,18</b> | <b>0,40</b> | <b>0,00</b> | <b>13,06</b> | <b>1 111,96</b>      | <b>1 363,92</b> | <b>261,53</b> | <b>11,15</b> |

**День - второй**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                                  | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные в-ва, мг |               |                 |               |              |
|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |   | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е                    | Са            | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 93           | Бутерброды с маслом сливочным                       | 40              |                 | 1,60                 | 16,70        | 10,00         | 197,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 0,40                 | 6,00          | 17,00           | 3,00          | 0,30         |
| № 93           | Бутерброды с маслом сливочным                       |                 | 40              | 1,60                 | 16,70        | 10,00         | 197,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 0,40                 | 6,00          | 17,00           | 3,00          | 0,30         |
| № 300          | Яйца вареные  | 40              |                 | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20                 | 22,00         | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 300          | Яйца вареные  |                 | 40              | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20                 | 22,00         | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 267          | Каша молочная пшеничная жидкая                      | 200             |                 | 7,40                 | 7,48         | 36,50         | 243,00                        | 0,190        | 0,00        | 1,46         | 0,05        | 0,00        | 0,16                 | 144,60        | 193,00          | 43,00         | 1,20         |
| № 267          | Каша молочная пшеничная жидкая                      |                 | 250             | 9,25                 | 9,35         | 45,63         | 303,75                        | 0,238        | 0,00        | 1,83         | 0,06        | 0,00        | 0,20                 | 180,75        | 241,25          | 53,75         | 1,50         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 494          | Чай с лимоном                                       | 200             |                 | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,000        | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 14,20         | 4,00            | 2,00          | 0,40         |
| № 494          | Чай с лимоном                                       |                 | 200             | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,000        | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 14,20         | 4,00            | 2,00          | 0,40         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>15,72</b>         | <b>28,94</b> | <b>71,84</b>  | <b>611,00</b>                 | <b>0,26</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,00</b> | <b>0,98</b>          | <b>190,80</b> | <b>304,00</b>   | <b>55,80</b>  | <b>3,12</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>17,57</b>         | <b>30,81</b> | <b>80,97</b>  | <b>671,75</b>                 | <b>0,31</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,63</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> | <b>1,02</b>          | <b>226,95</b> | <b>352,25</b>   | <b>66,55</b>  | <b>3,42</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком             | 100             |                 | 0,80                 | 10,10        | 2,10          | 102,00                        | 0,020        | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 4,60                 | 30,00         | 31,00           | 13,00         | 0,60         |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком             |                 | 150             | 1,20                 | 15,15        | 3,15          | 153,00                        | 0,030        | 0,00        | 10,50        | 0,00        | 0,00        | 6,90                 | 45,00         | 46,50           | 19,50         | 0,90         |
| № 133          | Рассольник  | 250             |                 | 1,85                 | 0,00         | 5,08          | 109,50                        | 0,090        | 0,00        | 10,10        | 0,00        | 0,00        | 2,30                 | 20,25         | 58,75           | 24,25         | 7,00         |
| № 133          | Рассольник  |                 | 250             | 1,85                 | 0,00         | 5,08          | 109,50                        | 0,090        | 0,00        | 10,10        | 0,00        | 0,00        | 2,30                 | 20,25         | 58,75           | 24,25         | 7,00         |
| №398           | Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным) | 110             |                 | 188,00               | 13,80        | 4,30          | 213,00                        | 0,290        | 0,00        | 8,50         | 8,04        | 0,00        | 5,40                 | 23,00         | 316,00          | 18,00         | 6,70         |
| №398           | Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным) |                 | 110             | 188,00               | 13,80        | 4,30          | 213,00                        | 0,290        | 0,00        | 8,50         | 8,04        | 0,00        | 5,40                 | 23,00         | 316,00          | 18,00         | 6,70         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150             |                 | 8,55                 | 7,85         | 37,08         | 253,05                        | 0,207        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,62                 | 14,25         | 202,65          | 135,30        | 4,55         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                          |                 | 180             | 10,26                | 9,42         | 44,50         | 303,66                        | 0,248        | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,74                 | 17,10         | 243,18          | 162,36        | 5,45         |
| № 109          | Хлеб ржаной   | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50                 | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной   |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50                 | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 508          | Компот из кураги                                    | 200             |                 | 0,81                 | 0,05         | 26,17         | 102,00                        | 0,020        | 0,04        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 32,53         | 19,00           | 7,00          | 0,68         |
| № 508          | Компот из кураги                                    |                 | 200             | 0,81                 | 0,05         | 26,17         | 102,00                        | 0,020        | 0,04        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 32,53         | 19,00           | 7,00          | 0,68         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>203,88</b>        | <b>32,39</b> | <b>96,44</b>  | <b>888,42</b>                 | <b>0,72</b>  | <b>0,04</b> | <b>26,40</b> | <b>8,08</b> | <b>0,00</b> | <b>13,63</b>         | <b>136,55</b> | <b>696,58</b>   | <b>217,06</b> | <b>21,14</b> |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>205,99</b>        | <b>39,01</b> | <b>104,91</b> | <b>990,03</b>                 | <b>0,77</b>  | <b>0,04</b> | <b>29,90</b> | <b>8,09</b> | <b>0,00</b> | <b>16,06</b>         | <b>154,40</b> | <b>752,61</b>   | <b>250,62</b> | <b>22,35</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 112          | Банан   | 100             |                 | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,040        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10                 | 8,00          | 28,00           | 42,00         | 0,60         |
| № 112          | Банан   |                 | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,040        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10                 | 8,00          | 28,00           | 42,00         | 0,60         |
| № 555          | Крендель сахарный                                   | 40              |                 | 2,77                 | 5,20         | 23,52         | 152,00                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,48                 | 6,40          | 23,50           | 3,70          | 0,32         |
| № 555          | Крендель сахарный                                   |                 | 40              | 2,77                 | 5,20         | 23,52         | 152,00                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,48                 | 6,40          | 23,50           | 3,70          | 0,32         |
| № 518          | Сок морковный                                       | 200             |                 | 0,20                 | 0,10         | 24,10         | 98,00                         | 0,020        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 38,00         | 0,00            | 0,00          | 1,20         |
| № 518          | Сок морковный                                       |                 | 200             | 0,20                 | 0,10         | 24,10         | 98,00                         | 0,020        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 38,00         | 0,00            | 0,00          | 1,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>4,47</b>          | <b>5,80</b>  | <b>68,62</b>  | <b>346,00</b>                 | <b>0,090</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>1,58</b>          | <b>52,40</b>  | <b>51,50</b>    | <b>45,70</b>  | <b>2,12</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>4,47</b>          | <b>5,80</b>  | <b>68,62</b>  | <b>346,00</b>                 | <b>0,090</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>1,58</b>          | <b>52,40</b>  | <b>51,50</b>    | <b>45,70</b>  | <b>2,12</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>224,07</b>        | <b>67,13</b> | <b>236,90</b> | <b>1 845,42</b>               | <b>1,068</b> | <b>0,04</b> | <b>46,66</b> | <b>8,39</b> | <b>0,00</b> | <b>16,19</b>         | <b>379,75</b> | <b>1 052,08</b> | <b>318,56</b> | <b>26,38</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>228,03</b>        | <b>75,62</b> | <b>254,49</b> | <b>2 007,78</b>               | <b>1,167</b> | <b>0,04</b> | <b>50,53</b> | <b>8,41</b> | <b>0,00</b> | <b>18,66</b>         | <b>433,75</b> | <b>1 156,36</b> | <b>362,87</b> | <b>27,89</b> |

День - третий

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда             | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные-ва, мг |                 |               |              |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Са                 | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    | 60              |                 | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00             | 139,00          | 14,00         | 0,50         |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    |                 | 60              | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00             | 139,00          | 14,00         | 0,50         |
| № 260          | Каша "Дружба"                  | 180             |                 | 4,73                 | 10,50        | 22,60         | 203,58                        | 0,07         | 0,00        | 1,18         | 0,07        | 0,00        | 0,18         | 113,90             | 126,30          | 27,54         | 0,50         |
| № 260          | Каша "Дружба"                  |                 | 250             | 6,57                 | 14,58        | 31,39         | 282,75                        | 0,10         | 0,00        | 1,64         | 0,10        | 0,00        | 0,25         | 158,19             | 175,42          | 38,25         | 0,69         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 496          | Какао с молоком                | 200             |                 | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 124,00             | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
| № 496          | Какао с молоком                |                 | 200             | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 124,00             | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>17,25</b>         | <b>27,66</b> | <b>72,24</b>  | <b>606,58</b>                 | <b>0,17</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,58</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>428,90</b>      | <b>388,30</b>   | <b>71,34</b>  | <b>2,02</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>19,09</b>         | <b>31,74</b> | <b>81,03</b>  | <b>685,75</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,04</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,00</b> | <b>0,97</b>  | <b>473,19</b>      | <b>437,42</b>   | <b>82,05</b>  | <b>2,21</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 115          | Икра кабачковая                | 80              |                 | 1,52                 | 7,12         | 6,16          | 95,20                         | 0,02         | 0,00        | 5,60         | 0,00        | 0,00        | 2,48         | 32,80              | 29,60           | 12,00         | 0,56         |
| № 115          | Икра кабачковая                |                 | 100             | 1,90                 | 8,90         | 7,70          | 119,00                        | 0,02         | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 3,10         | 41,00              | 37,00           | 15,00         | 0,70         |
| № 156          | Суп-лапша домашняя             | 250             |                 | 2,55                 | 5,50         | 13,90         | 111,00                        | 0,03         | 0,00        | 0,37         | 0,01        | 0,00        | 2,50         | 9,00               | 29,75           | 4,50          | 0,40         |
| № 156          | Суп-лапша домашняя             |                 | 250             | 2,55                 | 5,50         | 13,90         | 111,00                        | 0,03         | 0,00        | 0,37         | 0,01        | 0,00        | 2,50         | 9,00               | 29,75           | 4,50          | 0,40         |
| № 362          | Говядина в кисло-сладком соусе | 80              |                 | 19,20                | 19,70        | 12,24         | 303,20                        | 0,06         | 0,00        | 1,44         | 0,03        | 0,00        | 0,72         | 18,40              | 204,00          | 31,20         | 3,20         |
| № 362          | Говядина в кисло-сладком соусе |                 | 100             | 24,00                | 24,63        | 15,30         | 379,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,80         | 0,04        | 0,00        | 0,90         | 23,00              | 255,00          | 39,00         | 4,00         |
| № 423          | Капуста тушеная                | 180             |                 | 6,66                 | 6,48         | 7,02          | 113,40                        | 0,07         | 0,00        | 30,60        | 0,05        | 0,00        | 1,26         | 109,80             | 99,00           | 43,20         | 1,80         |
| № 423          | Капуста тушеная                |                 | 200             | 7,40                 | 7,20         | 7,80          | 126,00                        | 0,08         | 0,00        | 34,00        | 0,06        | 0,00        | 1,40         | 122,00             | 110,00          | 48,00         | 2,00         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                 | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00              | 19,00           | 7,00          | 1,50         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    |                 | 200             | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00              | 19,00           | 7,00          | 1,50         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>34,30</b>         | <b>39,39</b> | <b>88,04</b>  | <b>841,67</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>0,00</b> | <b>38,51</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>7,68</b>  | <b>214,52</b>      | <b>450,53</b>   | <b>117,41</b> | <b>9,08</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>40,22</b>         | <b>46,81</b> | <b>93,42</b>  | <b>953,87</b>                 | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>43,67</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>8,62</b>  | <b>239,52</b>      | <b>519,93</b>   | <b>133,01</b> | <b>10,22</b> |
| <b>Полдник</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 112          | Виноград                       | 100             |                 | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,05         | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 30,00              | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 112          | Виноград                       |                 | 100             | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,05         | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 30,00              | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 574          | Булочка школьная               | 50              |                 | 4,00                 | 1,60         | 27,90         | 142,50                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,75         | 7,50               | 30,00           | 5,83          | 0,42         |
| № 574          | Булочка школьная               |                 | 50              | 4,00                 | 1,60         | 27,90         | 142,50                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,75         | 7,50               | 30,00           | 5,83          | 0,42         |
| № 516          | Ацидолакт                      | 200             |                 | 5,46                 | 4,62         | 22,80         | 127,34                        | 0,08         |             | 1,40         | 0,04        |             | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 516          | Ацидолакт                      |                 | 200             | 5,46                 | 4,62         | 22,80         | 127,34                        | 0,08         |             | 1,40         | 0,04        |             | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>10,06</b>         | <b>6,82</b>  | <b>66,10</b>  | <b>341,84</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>7,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,15</b>  | <b>277,50</b>      | <b>232,00</b>   | <b>50,83</b>  | <b>1,22</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>10,06</b>         | <b>6,82</b>  | <b>66,10</b>  | <b>341,84</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>7,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,15</b>  | <b>277,50</b>      | <b>232,00</b>   | <b>50,83</b>  | <b>1,22</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>61,61</b>         | <b>73,87</b> | <b>226,38</b> | <b>1 790,09</b>               | <b>0,63</b>  | <b>0,00</b> | <b>48,49</b> | <b>0,34</b> | <b>0,00</b> | <b>9,73</b>  | <b>920,92</b>      | <b>1 070,83</b> | <b>239,58</b> | <b>12,32</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>69,37</b>         | <b>85,38</b> | <b>240,54</b> | <b>1 981,46</b>               | <b>0,68</b>  | <b>0,00</b> | <b>54,11</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>10,74</b> | <b>990,21</b>      | <b>1 189,34</b> | <b>265,89</b> | <b>13,65</b> |

**День - четвертый**

Сезон -лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                 | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |               |             |             | Минеральные-ва, мг |               |                 |               |              |
|----------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                    | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж             | У             |                               | В1           | В2          | С             | А           | В-кар       | Е                  | Са            | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |                 |                      |               |               |                               |              |             |               |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 92           | Бутерброды с маслом и петрушкой    | 40              |                 | 1,76                 | 13,37         | 10,24         | 168,80                        | 0,024        | 0,00        | 6,00          | 0,10        | 0,00        | 0,48               | 16,00         | 20,00           | 6,40          | 0,32         |
| № 92           | Бутерброды с маслом и петрушкой    |                 | 40              | 1,76                 | 13,37         | 10,24         | 168,80                        | 0,024        | 0,00        | 6,00          | 0,10        | 0,00        | 0,48               | 16,00         | 20,00           | 6,40          | 0,32         |
| № 323          | Сырники из творога с морковью      | 150             |                 | 18,80                | 16,00         | 26,80         | 318,00                        | 0,110        | 0,00        | 3,80          | 0,12        | 0,00        | 0,80               | 154,00        | 256,00          | 36,00         | 1,20         |
| № 323          | Сырники из творога с морковью      |                 | 200             | 25,07                | 21,33         | 35,73         | 424,00                        | 0,147        | 0,00        | 5,07          | 0,16        | 0,00        | 1,07               | 205,33        | 341,33          | 48,00         | 1,60         |
| № 111          | Батон нарезной                     | 20              |                 | 1,49                 | 0,59          | 10,28         | 52,40                         | 0,024        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,33               | 3,80          | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 111          | Батон нарезной                     |                 | 20              | 1,49                 | 0,59          | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,33               | 3,80          | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 501          | Кофейный напиток с молоком         | 200             |                 | 3,20                 | 2,70          | 15,90         | 79,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 0,00               | 126,00        | 90,00           | 14,00         | 0,10         |
| № 501          | Кофейный напиток с молоком         |                 | 200             | 3,20                 | 2,70          | 15,90         | 79,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 0,00               | 126,00        | 90,00           | 14,00         | 0,10         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                 | <b>25,25</b>         | <b>32,66</b>  | <b>63,22</b>  | <b>618,20</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,10</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,00</b> | <b>1,61</b>        | <b>299,80</b> | <b>383,56</b>   | <b>59,00</b>  | <b>1,86</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                 | <b>31,52</b>         | <b>37,99</b>  | <b>72,15</b>  | <b>724,20</b>                 | <b>0,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,37</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> | <b>1,88</b>        | <b>351,13</b> | <b>468,89</b>   | <b>71,00</b>  | <b>2,26</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                    |                 |                 |                      |               |               |                               |              |             |               |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 21           | Салат из свежих помидоров с перцем | 80              |                 | 0,80                 | 80,80         | 2,72          | 87,20                         | 0,040        | 0,00        | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 4,08               | 18,40         | 17,60           | 12,00         | 0,64         |
| № 21           | Салат из свежих помидоров с перцем |                 | 150             | 1,50                 | 151,50        | 5,10          | 163,50                        | 0,075        | 0,00        | 63,75         | 0,00        | 0,00        | 7,65               | 34,50         | 33,00           | 22,50         | 1,20         |
| № 149          | Суп картофельный с фрикадельками   | 250             |                 | 2,20                 | 2,95          | 14,70         | 94,25                         | 0,120        | 0,00        | 11,00         | 0,00        | 0,00        | 1,27               | 16,25         | 71,00           | 29,25         | 1,00         |
| № 149          | Суп картофельный с фрикадельками   |                 | 250             | 2,20                 | 2,95          | 14,70         | 94,25                         | 0,120        | 0,00        | 11,00         | 0,00        | 0,00        | 1,27               | 16,25         | 71,00           | 29,25         | 1,00         |
| № 335          | Суфле рыбное                       | 100             |                 | 16,00                | 4,80          | 2,60          | 118,00                        | 0,07         | 0,00        | 0,40          | 0,06        | 0,00        | 1,00               | 57,00         | 203,00          | 26,00         | 0,70         |
| № 335          | Суфле рыбное                       |                 | 100             | 16,00                | 4,80          | 2,60          | 118,00                        | 0,07         | 0,00        | 0,40          | 0,06        | 0,00        | 1,00               | 57,00         | 203,00          | 26,00         | 0,70         |
| № 240          | Каша рисовая рассыпчатая           | 180             |                 | 4,40                 | 7,30          | 44,70         | 262,80                        | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 0,34               | 5,94          | 95,94           | 31,50         | 0,64         |
| № 240          | Каша рисовая рассыпчатая           |                 | 200             | 4,89                 | 8,11          | 49,67         | 292,00                        | 0,033        | 0,00        | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 0,38               | 6,60          | 106,60          | 35,00         | 0,71         |
| № 109          | Хлеб ржаной                        | 40              |                 | 4,00                 | 0,48          | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                        |                 | 40              | 4,00                 | 0,48          | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                     | 20              |                 | 1,52                 | 0,16          | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,04          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                     |                 | 20              | 1,52                 | 0,16          | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,04          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 510          | Компот из апельсинов с яблоками    | 200             |                 | 0,50                 | 0,20          | 22,20         | 93,00                         | 0,030        | 0,00        | 11,60         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 19,00         | 12,00           | 8,00          | 0,80         |
| № 510          | Компот из апельсинов с яблоками    |                 | 200             | 0,50                 | 0,20          | 22,20         | 93,00                         | 0,030        | 0,00        | 11,60         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 19,00         | 12,00           | 8,00          | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                 | <b>29,42</b>         | <b>96,69</b>  | <b>110,12</b> | <b>771,85</b>                 | <b>0,38</b>  | <b>0,00</b> | <b>57,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>7,97</b>        | <b>134,63</b> | <b>475,74</b>   | <b>128,35</b> | <b>5,56</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                 | <b>30,61</b>         | <b>168,20</b> | <b>117,47</b> | <b>877,35</b>                 | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b> | <b>86,75</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>11,58</b>       | <b>151,39</b> | <b>501,80</b>   | <b>142,35</b> | <b>6,19</b>  |
| № 112          | Груша                              | 100             |                 | 0,40                 | 0,30          | 10,30         | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 5,00          | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 19,00         | 16,00           | 12,00         | 2,30         |
| № 112          | Груша                              |                 | 100             | 0,40                 | 0,30          | 10,30         | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 5,00          | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 19,00         | 16,00           | 12,00         | 2,30         |
| № 589          | Пряники заварные                   | 50              |                 | 2,95                 | 2,35          | 37,50         | 182,50                        | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,20               | 5,50          | 25,00           | 4,50          | 0,40         |
| № 589          | Пряники заварные                   |                 | 50              | 2,95                 | 2,35          | 37,50         | 182,50                        | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,20               | 5,50          | 25,00           | 4,50          | 0,40         |
| № 518          | Сок апельсиновый                   | 200             |                 | 1,40                 | 0,20          | 0,20          | 120,00                        | 0,080        | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 36,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         |
| № 518          | Сок апельсиновый                   |                 | 200             | 1,40                 | 0,20          | 0,20          | 120,00                        | 0,080        | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 36,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                 | <b>4,75</b>          | <b>2,85</b>   | <b>48,00</b>  | <b>349,50</b>                 | <b>0,130</b> | <b>0,00</b> | <b>13,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>        | <b>60,50</b>  | <b>41,00</b>    | <b>16,50</b>  | <b>3,30</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                 | <b>4,75</b>          | <b>2,85</b>   | <b>48,00</b>  | <b>349,50</b>                 | <b>0,130</b> | <b>0,00</b> | <b>13,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>        | <b>60,50</b>  | <b>41,00</b>    | <b>16,50</b>  | <b>3,30</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>            |                 |                 | <b>59,42</b>         | <b>132,20</b> | <b>221,34</b> | <b>1 739,55</b>               | <b>0,708</b> |             | <b>81,10</b>  | <b>0,34</b> |             | <b>11,18</b>       | <b>494,93</b> | <b>900,30</b>   | <b>203,85</b> | <b>10,72</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>     |                 |                 | <b>66,88</b>         | <b>209,04</b> | <b>237,62</b> | <b>1 951,05</b>               | <b>0,783</b> |             | <b>112,12</b> | <b>0,38</b> |             | <b>15,06</b>       | <b>563,02</b> | <b>1 011,69</b> | <b>229,85</b> | <b>11,75</b> |

**День - пятый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                           | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |                 |               |              |
|----------------|--|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |  | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Са                   | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 95           | Бутерброды с джемом                          | 60              |                 | 1,70                 | 4,30         | 32,60         | 176,00                        | 0,02         | 0,00        | 0,20         | 0,03        | 0,00        | 0,30         | 10,00                | 17,00           | 5,00          | 0,70         |
| № 95           | Бутерброды с джемом                          |                 | 60              | 1,70                 | 4,30         | 32,60         | 176,00                        | 0,02         | 0,00        | 0,20         | 0,03        | 0,00        | 0,30         | 10,00                | 17,00           | 5,00          | 0,70         |
| № 300          | Яйца вареные                                 | 40              |                 | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20         | 22,00                | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 300          | Яйца вареные                                 |                 | 40              | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20         | 22,00                | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 258          | Каша пшенинная вязкая                        | 150             |                 | 6,54                 | 9,65         | 27,84         | 224,25                        | 0,13         | 0,00        | 1,02         | 0,06        | 0,00        | 0,18         | 103,50               | 157,00          | 41,55         | 1,09         |
| № 258          | Каша пшенинная вязкая                        |                 | 200             | 8,72                 | 12,87        | 37,12         | 299,00                        | 0,17         | 0,00        | 1,36         | 0,08        | 0,00        | 0,24         | 138,00               | 209,33          | 55,40         | 1,45         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                               | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                               |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 493          | Чай с сахаром                                | 200             |                 | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 11,00                | 3,00            | 1,00          | 0,30         |
| № 493          | Чай с сахаром                                |                 | 200             | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 60,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 11,00                | 3,00            | 1,00          | 0,30         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                      |                 |                 | <b>14,96</b>         | <b>18,71</b> | <b>85,58</b>  | <b>570,25</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,22</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>150,50</b>        | <b>267,00</b>   | <b>55,35</b>  | <b>3,31</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>               |                 |                 | <b>17,14</b>         | <b>21,93</b> | <b>94,86</b>  | <b>645,00</b>                 | <b>0,24</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,56</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,00</b> | <b>0,96</b>  | <b>185,00</b>        | <b>319,33</b>   | <b>69,20</b>  | <b>3,67</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 17           | Салат из свежих огурцов                      | 60              |                 | 0,42                 | 6,06         | 1,20          | 61,20                         | 0,02         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 2,70         | 10,80                | 19,80           | 7,80          | 0,30         |
| № 17           | Салат из свежих огурцов                      |                 | 100             | 0,70                 | 10,10        | 2,00          | 102,00                        | 0,03         | 0,00        | 5,00         | 0,00        | 0,00        | 4,50         | 18,00                | 33,00           | 13,00         | 0,50         |
| № 126          | Борщ из свежей капусты                       | 250             |                 | 1,65                 | 4,85         | 7,00          | 78,25                         | 0,02         | 0,00        | 13,57        | 0,00        | 0,00        | 2,42         | 42,75                | 26,00           | 24,50         | 1,10         |
| № 126          | Борщ из свежей капусты                       |                 | 250             | 1,65                 | 4,85         | 7,00          | 78,25                         | 0,02         | 0,00        | 13,57        | 0,00        | 0,00        | 2,42         | 42,75                | 26,00           | 24,50         | 1,10         |
| № 412          | Биточки из мяса птицы                        | 100             |                 | 15,00                | 10,70        | 9,30          | 188,60                        | 0,10         | 0,00        | 0,85         | 0,04        | 0,00        | 0,42         | 37,14                | 94,30           | 18,57         | 0,91         |
| № 412          | Биточки из мяса птицы                        |                 | 100             | 15,00                | 10,70        | 9,30          | 188,60                        | 0,10         | 0,00        | 0,85         | 0,04        | 0,00        | 0,42         | 37,14                | 94,30           | 18,57         | 0,91         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150             |                 | 8,55                 | 7,85         | 37,08         | 253,05                        | 0,20         | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,61         | 14,25                | 202,60          | 135,30        | 4,54         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                   |                 | 180             | 10,26                | 9,42         | 44,50         | 303,66                        | 0,24         | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,73         | 17,10                | 243,12          | 162,36        | 5,45         |
| № 109          | Хлеб ржаной                                  | 40              |                 | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96         | 14,00                | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                                  |                 | 40              | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96         | 14,00                | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                               | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                               |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 503          | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200             |                 | 1,40                 | 0,00         | 29,00         | 122,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,00                 | 0,00            | 0,00          | 0,10         |
| № 503          | Кисель из концентрата плодового или ягодного |                 | 200             | 1,40                 | 0,00         | 29,00         | 122,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 1,00                 | 0,00            | 0,00          | 0,10         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                      |                 |                 | <b>32,54</b>         | <b>30,10</b> | <b>106,78</b> | <b>819,70</b>                 | <b>0,43</b>  | <b>0,00</b> | <b>17,42</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>7,33</b>  | <b>123,94</b>        | <b>418,90</b>   | <b>207,77</b> | <b>8,73</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>               |                 |                 | <b>34,53</b>         | <b>35,71</b> | <b>115,00</b> | <b>911,11</b>                 | <b>0,48</b>  | <b>0,00</b> | <b>19,42</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>9,25</b>  | <b>133,99</b>        | <b>472,62</b>   | <b>240,03</b> | <b>9,84</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |                 |               |              |
| № 112          | Клубника                                     | 100             |                 | 0,80                 | 0,40         | 7,50          | 41,00                         | 0,03         | 0,00        | 60,00        | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 40,00                | 23,00           | 18,00         | 1,20         |
| № 112          | Клубника                                     |                 | 100             | 0,80                 | 0,40         | 7,50          | 41,00                         | 0,03         | 0,00        | 60,00        | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 40,00                | 23,00           | 18,00         | 1,20         |
| № 564          | Булочка домашняя                             | 50              |                 | 3,75                 | 6,50         | 30,20         | 194,00                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,58         | 7,50                 | 29,20           | 5,00          | 0,41         |
| № 564          | Булочка домашняя                             |                 | 70              | 5,25                 | 9,10         | 42,28         | 271,60                        | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,06        | 0,00        | 0,81         | 10,50                | 40,88           | 7,00          | 0,57         |
| № 516          | Йогурт                                       | 200             |                 | 10,00                | 3,00         | 7,00          | 102,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 516          | Йогурт                                       |                 | 200             | 10,00                | 3,00         | 7,00          | 102,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                      |                 |                 | <b>14,55</b>         | <b>9,90</b>  | <b>44,70</b>  | <b>337,00</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>61,40</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,08</b>  | <b>287,50</b>        | <b>232,20</b>   | <b>51,00</b>  | <b>1,81</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>               |                 |                 | <b>16,05</b>         | <b>12,50</b> | <b>56,78</b>  | <b>414,60</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>61,40</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>1,31</b>  | <b>290,50</b>        | <b>243,88</b>   | <b>53,00</b>  | <b>1,97</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                      |                 |                 | <b>62,05</b>         | <b>58,71</b> | <b>237,06</b> | <b>1 726,95</b>               | <b>0,79</b>  | <b>0,00</b> | <b>80,04</b> | <b>0,35</b> | <b>0,00</b> | <b>9,31</b>  | <b>561,94</b>        | <b>918,10</b>   | <b>314,12</b> | <b>13,85</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>               |                 |                 | <b>67,72</b>         | <b>70,14</b> | <b>266,64</b> | <b>1 970,71</b>               | <b>0,91</b>  | <b>0,00</b> | <b>82,38</b> | <b>0,39</b> | <b>0,00</b> | <b>11,52</b> | <b>609,49</b>        | <b>1 035,83</b> | <b>362,23</b> | <b>15,49</b> |

**День - шестой**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                        | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные в-ва, мг |               |                 |               |              |
|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |   | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е                    | Ca            | P               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром               | 40              |                 | 4,90                 | 3,46         | 9,87          | 141,30                        | 0,030        | 0,00        | 0,01         | 0,01        | 0,00        | 0,30                 | 124,70        | 92,70           | 9,30          | 0,33         |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром               |                 | 40              | 4,90                 | 3,46         | 9,87          | 141,30                        | 0,030        | 0,00        | 0,01         | 0,01        | 0,00        | 0,30                 | 124,70        | 92,70           | 9,30          | 0,33         |
| № 266          | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200             |                 | 7,16                 | 9,40         | 28,80         | 228,40                        | 0,168        | 0,00        | 1,54         | 0,05        | 0,00        | 0,54                 | 156,80        | 206,00          | 55,60         | 1,24         |
| № 266          | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая |                 | 250             | 8,95                 | 11,75        | 36,00         | 285,50                        | 0,210        | 0,00        | 1,93         | 0,07        | 0,00        | 0,68                 | 196,00        | 257,50          | 69,50         | 1,55         |
| № 111          | Батон нарезной                            | 40              |                 | 3,01                 | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,048        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,69                 | 7,60          | 35,12           | 5,20          | 0,48         |
| № 111          | Батон нарезной                            |                 | 40              | 3,01                 | 1,16         | 20,56         | 104,80                        | 0,048        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,69                 | 7,60          | 35,12           | 5,20          | 0,48         |
| № 495          | Чай с молоком                             | 200             |                 | 1,50                 | 1,30         | 15,90         | 81,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 127,00        | 93,00           | 15,00         | 0,40         |
| № 495          | Чай с молоком                             |                 | 200             | 1,50                 | 1,30         | 15,90         | 81,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 127,00        | 93,00           | 15,00         | 0,40         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                   |                 |                 | <b>16,57</b>         | <b>15,32</b> | <b>75,13</b>  | <b>555,50</b>                 | <b>0,286</b> | <b>0,00</b> | <b>2,85</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>1,53</b>          | <b>416,10</b> | <b>426,82</b>   | <b>85,10</b>  | <b>2,45</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>            |                 |                 | <b>18,36</b>         | <b>17,67</b> | <b>82,33</b>  | <b>612,60</b>                 | <b>0,328</b> | <b>0,00</b> | <b>3,23</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,67</b>          | <b>455,30</b> | <b>478,32</b>   | <b>99,00</b>  | <b>2,76</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 2            | салат витаминный                          | 60              |                 | 0,66                 | 6,06         | 6,36          | 82,80                         | 0,024        | 0,00        | 9,24         | 0,00        | 0,00        | 2,76                 | 18,00         | 17,40           | 10,80         | 0,54         |
| № 2            | салат витаминный                          |                 | 100             | 1,10                 | 10,10        | 10,60         | 138,00                        | 0,040        | 0,00        | 15,40        | 0,00        | 0,00        | 4,60                 | 30,00         | 29,00           | 18,00         | 0,90         |
| № 135          | Солянка сборная мясная                    | 250             |                 | 2,30                 | 4,25         | 15,13         | 152,50                        | 0,090        | 0,00        | 2,37         | 0,04        | 0,00        | 0,80                 | 30,00         | 120,50          | 19,75         | 1,92         |
| № 135          | Солянка сборная мясная                    |                 | 300             | 2,76                 | 5,10         | 18,16         | 183,00                        | 0,108        | 0,00        | 2,84         | 0,05        | 0,00        | 0,96                 | 36,00         | 144,60          | 23,70         | 2,30         |
| № 399          | Оладьи из печени по кунцевский            | 100             |                 | 17,30                | 11,70        | 11,80         | 222,00                        | 0,250        | 0,00        | 7,20         | 6,90        | 0,00        | 1,20                 | 22,00         | 267,00          | 21,00         | 5,20         |
| № 399          | Оладьи из печени по кунцевский            |                 | 120             | 20,76                | 14,04        | 14,16         | 266,40                        | 0,300        | 0,00        | 8,64         | 8,28        | 0,00        | 1,44                 | 26,40         | 320,40          | 25,20         | 6,24         |
| № 426          | Картофель отварной                        | 180             |                 | 3,42                 | 8,82         | 22,86         | 183,60                        | 0,180        | 0,00        | 25,02        | 0,05        | 0,00        | 0,18                 | 19,80         | 93,60           | 36,00         | 1,44         |
| № 426          | Картофель отварной                        |                 | 180             | 3,42                 | 8,82         | 22,86         | 183,60                        | 0,180        | 0,00        | 25,02        | 0,05        | 0,00        | 0,18                 | 19,80         | 93,60           | 36,00         | 1,44         |
| № 109          | Хлеб ржаной                               | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50                 | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной                               |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50                 | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                            | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                            |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 514          | Компот из сушеного чернослива             | 200             |                 | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 10,00         | 6,00            | 3,00          | 0,60         |
| № 514          | Компот из сушеного чернослива             |                 | 200             | 0,30                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 10,00         | 6,00            | 3,00          | 0,60         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                   |                 |                 | <b>27,85</b>         | <b>31,42</b> | <b>97,97</b>  | <b>830,77</b>                 | <b>0,64</b>  | <b>0,00</b> | <b>44,63</b> | <b>6,99</b> | <b>0,00</b> | <b>5,66</b>          | <b>116,32</b> | <b>573,68</b>   | <b>110,06</b> | <b>11,32</b> |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>            |                 |                 | <b>32,21</b>         | <b>38,65</b> | <b>107,59</b> | <b>960,87</b>                 | <b>0,72</b>  | <b>0,00</b> | <b>52,70</b> | <b>8,38</b> | <b>0,00</b> | <b>7,90</b>          | <b>138,72</b> | <b>662,78</b>   | <b>125,41</b> | <b>13,10</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |               |                 |               |              |
| № 112          | Черешня                                   | 100             |                 | 0,80                 | 0,20         | 10,60         | 52,00                         | 0,030        | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 0,00        | 0,30                 | 37,00         | 30,00           | 26,00         | 0,50         |
| № 112          | Черешня                                   |                 | 100             | 0,80                 | 0,20         | 10,60         | 52,00                         | 0,030        | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 0,00        | 0,30                 | 37,00         | 30,00           | 26,00         | 0,50         |
| № 579          | Коржик молочный                           | 40              |                 | 2,70                 | 4,80         | 26,20         | 159,33                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,40                 | 10,00         | 24,70           | 4,00          | 0,33         |
| № 579          | Коржик молочный                           |                 | 40              | 2,70                 | 4,80         | 26,20         | 159,33                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,40                 | 10,00         | 24,70           | 4,00          | 0,33         |
| № 518          | Сок абрикосовый                           | 200             |                 | 0,50                 | 0,00         | 0,00          | 55,00                         | 0,020        | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 20,00         | 0,00            | 0,00          | 0,20         |
| № 518          | Сок абрикосовый                           |                 | 200             | 0,60                 | 0,20         | 0,20          | 136,00                        | 0,020        | 0,00        | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 20,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                   |                 |                 | <b>4,00</b>          | <b>5,00</b>  | <b>36,80</b>  | <b>266,33</b>                 | <b>0,080</b> | <b>0,00</b> | <b>19,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,70</b>          | <b>67,00</b>  | <b>54,70</b>    | <b>30,00</b>  | <b>1,03</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>            |                 |                 | <b>4,10</b>          | <b>5,20</b>  | <b>37,00</b>  | <b>347,33</b>                 | <b>0,080</b> | <b>0,00</b> | <b>23,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,70</b>          | <b>67,00</b>  | <b>54,70</b>    | <b>30,00</b>  | <b>1,43</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                   |                 |                 | <b>48,42</b>         | <b>51,74</b> | <b>209,90</b> | <b>1 652,60</b>               | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>66,48</b> | <b>7,10</b> | <b>0,00</b> | <b>7,89</b>          | <b>599,42</b> | <b>1 055,20</b> | <b>225,16</b> | <b>14,80</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>            |                 |                 | <b>54,67</b>         | <b>61,52</b> | <b>226,92</b> | <b>1 920,80</b>               | <b>1,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>78,94</b> | <b>8,50</b> | <b>0,00</b> | <b>10,26</b>         | <b>661,02</b> | <b>1 195,80</b> | <b>254,41</b> | <b>17,29</b> |



**День - седьмой**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда             | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные-ва, мг |               |                 |               |              |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | Е           | Ca                 | P             | Mg              | Fe            |              |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 81           | Бутерброд с ветчиной           | 35              |                 | 3,64                 | 6,02         | 6,86          | 95,90                         | 0,063        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,28               | 7,00          | 39,90           | 5,60          | 0,49         |
| № 81           | Бутерброд с ветчиной           |                 | 35              | 3,64                 | 6,02         | 6,86          | 95,90                         | 0,063        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,28               | 7,00          | 39,90           | 5,60          | 0,49         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный    | 150             |                 | 20,70                | 19,70        | 31,70         | 387,00                        | 0,100        | 0,00        | 0,30         | 0,10        | 0,00        | 0,70               | 229,00        | 281,00          | 33,00         | 1,40         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный    |                 | 200             | 27,60                | 26,27        | 42,27         | 516,00                        | 0,133        | 0,00        | 0,40         | 0,13        | 0,00        | 0,93               | 305,33        | 374,67          | 44,00         | 1,87         |
| № 499          | Какао на сгущенном молоке      | 200             |                 | 2,20                 | 2,20         | 22,40         | 118,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,20         | 0,01        | 0,00        | 0,00               | 62,00         | 71,00           | 23,00         | 1,00         |
| № 499          | Какао на сгущенном молоке      |                 | 200             | 2,20                 | 2,20         | 22,40         | 118,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,20         | 0,01        | 0,00        | 0,00               | 62,00         | 71,00           | 23,00         | 1,00         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>28,06</b>         | <b>28,08</b> | <b>70,80</b>  | <b>647,90</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> | <b>1,20</b>        | <b>302,00</b> | <b>404,90</b>   | <b>64,40</b>  | <b>3,11</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>34,96</b>         | <b>34,65</b> | <b>81,37</b>  | <b>776,90</b>                 | <b>0,24</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,00</b> | <b>1,43</b>        | <b>378,33</b> | <b>498,57</b>   | <b>75,40</b>  | <b>3,58</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 22           | Салат из свежих помидоров      | 100             |                 | 1,00                 | 10,20        | 3,50          | 110,00                        | 0,04         | 0,00        | 16,50        | 0,00        | 0,00        | 5,00               | 13,00         | 24,00           | 18,00         | 0,80         |
| № 22           | Салат из свежих помидоров      |                 | 100             | 1,00                 | 10,20        | 3,50          | 110,00                        | 0,04         | 0,00        | 16,50        | 0,00        | 0,00        | 5,00               | 13,00         | 24,00           | 18,00         | 0,80         |
| № 134          | Рассольник ленинградский       | 250             |                 | 2,08                 | 5,20         | 12,80         | 106,25                        | 0,090        | 0,00        | 7,67         | 0,00        | 0,00        | 2,35               | 15,50         | 63,00           | 26,25         | 0,92         |
| № 134          | Рассольник ленинградский       |                 | 250             | 2,08                 | 5,20         | 12,80         | 106,25                        | 0,090        | 0,00        | 7,67         | 0,00        | 0,00        | 2,35               | 15,50         | 63,00           | 26,25         | 0,92         |
| № 337          | Рыба, запеченная в омлете      | 100             |                 | 15,90                | 7,80         | 3,20          | 147,00                        | 0,090        | 0,00        | 0,50         | 0,06        | 0,00        | 4,10               | 40,00         | 203,00          | 25,00         | 1,00         |
| № 337          | Рыба, запеченная в омлете      |                 | 120             | 19,08                | 9,36         | 3,84          | 176,40                        | 0,108        | 0,00        | 0,60         | 0,07        | 0,00        | 4,92               | 48,00         | 243,60          | 30,00         | 1,20         |
| № 196          | Рагу из овощей с кабачками     | 200             |                 | 3,70                 | 10,70        | 16,80         | 178,00                        | 0,090        | 0,00        | 14,20        | 0,02        | 0,00        | 3,90               | 51,00         | 87,00           | 31,00         | 1,10         |
| № 196          | Рагу из овощей с кабачками     |                 | 230             | 4,26                 | 12,31        | 19,32         | 204,70                        | 0,104        | 0,00        | 16,33        | 0,02        | 0,00        | 4,49               | 58,65         | 100,05          | 35,65         | 1,27         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном      | 200             |                 | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 11,00         | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном      |                 | 200             | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 11,00         | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    | 40              |                 | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    |                 | 40              | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 30              |                 | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34               | 6,00          | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34               | 6,00          | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>29,26</b>         | <b>34,82</b> | <b>89,52</b>  | <b>784,35</b>                 | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b> | <b>42,17</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>16,75</b>       | <b>150,50</b> | <b>466,70</b>   | <b>128,25</b> | <b>6,92</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>32,99</b>         | <b>37,99</b> | <b>92,68</b>  | <b>840,45</b>                 | <b>0,46</b>  | <b>0,00</b> | <b>44,40</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>18,16</b>       | <b>166,15</b> | <b>520,35</b>   | <b>137,90</b> | <b>7,29</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 112          | Виноград                       | 100             |                 | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,050        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 30,00         | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 112          | Виноград                       |                 | 100             | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,050        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 30,00         | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 559          | Булочка "Веснушка"             | 60              |                 | 4,70                 | 3,70         | 34,20         | 189,00                        | 0,060        | 0,00        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,70               | 10,00         | 38,00           | 7,00          | 0,60         |
| № 559          | Булочка "Веснушка"             |                 | 60              | 4,70                 | 3,70         | 34,20         | 189,00                        | 0,060        | 0,00        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,70               | 10,00         | 38,00           | 7,00          | 0,60         |
| № 515          | Молоко кипяченое               | 200             |                 | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00               | 240,00        | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 515          | Молоко кипяченое               |                 | 200             | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00               | 240,00        | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>11,10</b>         | <b>9,30</b>  | <b>59,20</b>  | <b>367,00</b>                 | <b>0,190</b> | <b>0,00</b> | <b>8,60</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>        | <b>280,00</b> | <b>240,00</b>   | <b>52,00</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>11,10</b>         | <b>9,30</b>  | <b>59,20</b>  | <b>367,00</b>                 | <b>0,190</b> | <b>0,00</b> | <b>8,60</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>        | <b>280,00</b> | <b>240,00</b>   | <b>52,00</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>68,42</b>         | <b>72,20</b> | <b>219,52</b> | <b>1 799,25</b>               | <b>0,817</b> | <b>0,00</b> | <b>51,27</b> | <b>0,26</b> | <b>0,00</b> | <b>19,05</b>       | <b>732,50</b> | <b>1 111,60</b> | <b>244,65</b> | <b>11,43</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>79,05</b>         | <b>81,93</b> | <b>233,25</b> | <b>1 984,35</b>               | <b>0,882</b> | <b>0,00</b> | <b>53,60</b> | <b>0,31</b> | <b>0,00</b> | <b>20,69</b>       | <b>824,48</b> | <b>1 258,92</b> | <b>265,30</b> | <b>12,26</b> |

**День - восьмой**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                      | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные-ва, мг |                 |                 |              |
|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-----------------|-----------------|--------------|
|                |   | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Са                 | Р               | Mg              | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |                 |              |
| № 91           | Бутерброды с сыром                      | 35              |                 | 5,00                 | 8,10         | 7,40          | 123,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,01         | 0,06        | 0,00        | 0,30         | 137,00             | 99,00           | 10,00           | 0,30         |
| № 91           | Бутерброды с сыром                      |                 | 35              | 5,00                 | 8,10         | 7,40          | 123,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,01         | 0,06        | 0,00        | 0,30         | 137,00             | 99,00           | 10,00           | 0,30         |
| № 316          | Запеканка рисовая с творогом            | 150             |                 | 8,60                 | 8,40         | 37,70         | 261,00                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,10        | 0,00         | 0,40               | 53,00           | 133,00          | 25,00        |
| № 316          | Запеканка рисовая с творогом            |                 | 200             | 11,47                | 11,20        | 50,27         | 348,00                        | 0,067        | 0,00        | 0,00         | 0,13        | 0,13        | 0,00         | 0,53               | 70,67           | 177,33          | 33,33        |
| № 111          | Батон нарезной                          | 20              |                 | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,024        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33         | 3,80               | 17,56           | 2,60            | 0,24         |
| № 111          | Батон нарезной                          |                 | 20              | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,024        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33         | 3,80               | 17,56           | 2,60            | 0,24         |
| № 501          | Кофейный напиток с молоком              | 200             |                 | 3,20                 | 2,70         | 15,90         | 79,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 126,00             | 90,00           | 14,00           | 0,10         |
| № 501          | Кофейный напиток с молоком              |                 | 200             | 3,20                 | 2,70         | 15,90         | 79,00                         | 0,040        | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 126,00             | 90,00           | 14,00           | 0,10         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                 |                 |                 | <b>18,29</b>         | <b>19,79</b> | <b>71,28</b>  | <b>515,40</b>                 | <b>0,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,31</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,10</b> | <b>0,63</b>  | <b>267,20</b>      | <b>259,56</b>   | <b>159,60</b>   | <b>25,64</b> |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>          |                 |                 | <b>21,16</b>         | <b>22,59</b> | <b>83,85</b>  | <b>602,40</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,31</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,13</b> | <b>0,63</b>  | <b>267,33</b>      | <b>277,23</b>   | <b>203,93</b>   | <b>33,97</b> |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |                 |              |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 100             |                 | 0,80                 | 10,10        | 2,10          | 102,00                        | 0,020        | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 4,60         | 30,00              | 31,00           | 13,00           | 0,60         |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком |                 | 150             | 1,20                 | 15,15        | 3,15          | 153,00                        | 0,030        | 0,00        | 10,50        | 0,00        | 0,00        | 6,90         | 45,00              | 46,50           | 19,50           | 0,90         |
| № 150          | Суп картофельный с рыбой                | 250             |                 | 9,85                 | 4,83         | 15,20         | 143,50                        | 0,180        | 0,00        | 12,12        | 0,04        | 0,00        | 0,35         | 43,25              | 185,20          | 587,00          | 1,58         |
| № 150          | Суп картофельный с рыбой                |                 | 300             | 11,82                | 5,80         | 18,24         | 172,20                        | 0,216        | 0,00        | 14,54        | 0,05        | 0,00        | 0,42         | 51,90              | 222,24          | 704,40          | 1,89         |
| № 357          | Мясо отварное                           | 100             |                 | 27,20                | 19,40        | 0,00          | 283,00                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,70         | 13,00              | 214,00          | 27,00           | 3,50         |
| № 357          | Мясо отварное                           |                 | 100             | 27,20                | 19,40        | 0,00          | 283,00                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,70         | 13,00              | 214,00          | 27,00           | 3,50         |
| № 423          | Капуста тушеная                         | 180             |                 | 6,66                 | 6,48         | 7,02          | 113,40                        | 0,070        | 0,00        | 30,60        | 0,05        | 0,00        | 1,26         | 109,80             | 99,00           | 43,20           | 1,80         |
| № 423          | Капуста тушеная                         |                 | 200             | 7,40                 | 7,20         | 7,80          | 126,00                        | 0,078        | 0,00        | 34,00        | 0,06        | 0,00        | 1,40         | 122,00             | 110,00          | 48,00           | 2,00         |
| № 109          | Хлеб ржаной                             | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71           | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной                             |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71           | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                          | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80            | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                          |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80            | 0,22         |
| № 507          | Компот из свежей вишни                  | 200             |                 | 0,50                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 0,02         | 0,00        | 4,30         | 0,00        | 0,00        | 0,20         | 22,00              | 16,00           | 14,00           | 1,10         |
| № 507          | Компот из свежей вишни                  |                 | 200             | 0,50                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 0,02         | 0,00        | 4,30         | 0,00        | 0,00        | 0,20         | 22,00              | 16,00           | 14,00           | 1,10         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                 |                 |                 | <b>48,88</b>         | <b>41,60</b> | <b>69,14</b>  | <b>846,77</b>                 | <b>0,43</b>  | <b>0,00</b> | <b>54,02</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>7,83</b>  | <b>234,57</b>      | <b>614,38</b>   | <b>703,71</b>   | <b>10,19</b> |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>          |                 |                 | <b>51,99</b>         | <b>48,33</b> | <b>74,01</b>  | <b>939,07</b>                 | <b>0,48</b>  | <b>0,00</b> | <b>63,34</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>10,34</b> | <b>270,42</b>      | <b>677,92</b>   | <b>832,41</b>   | <b>11,01</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |                 |              |
| № 112          | Персики                                 | 100             |                 | 0,80                 | 0,30         | 9,60          | 49,00                         | 0,060        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,60         | 20,00              | 20,00           | 9,00            | 0,50         |
| № 112          | Персики                                 |                 | 100             | 0,80                 | 0,30         | 9,60          | 49,00                         | 0,060        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,60         | 20,00              | 20,00           | 9,00            | 0,50         |
| № 646          | Бантики с корицей                       | 60              |                 | 5,10                 | 5,25         | 39,45         | 226,05                        | 0,060        | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,69         | 16,90              | 48,00           | 6,99            | 0,69         |
| № 646          | Бантики с корицей                       |                 | 60              | 5,10                 | 5,25         | 39,45         | 226,05                        | 0,060        | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,69         | 16,90              | 48,00           | 6,99            | 0,69         |
| № 516          | Кефир                                   | 200             |                 | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,00                        | 0,080        | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00           | 0,20         |
| № 516          | Кефир                                   |                 | 200             | 5,80                 | 5,00         | 8,00          | 100,00                        | 0,080        | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00           | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                 |                 |                 | <b>11,70</b>         | <b>10,55</b> | <b>57,05</b>  | <b>375,05</b>                 | <b>0,200</b> | <b>0,00</b> | <b>11,40</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>1,29</b>  | <b>276,90</b>      | <b>248,00</b>   | <b>43,99</b>    | <b>1,39</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>          |                 |                 | <b>11,70</b>         | <b>10,55</b> | <b>57,05</b>  | <b>375,05</b>                 | <b>0,200</b> | <b>0,00</b> | <b>11,40</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>1,29</b>  | <b>276,90</b>      | <b>248,00</b>   | <b>43,99</b>    | <b>1,39</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                 |                 |                 | <b>78,87</b>         | <b>71,93</b> | <b>197,47</b> | <b>1 737,22</b>               | <b>0,765</b> | <b>0,00</b> | <b>66,73</b> | <b>0,36</b> | <b>0,10</b> | <b>9,75</b>  | <b>778,67</b>      | <b>1 121,94</b> | <b>907,30</b>   | <b>37,22</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>          |                 |                 | <b>84,85</b>         | <b>81,47</b> | <b>214,90</b> | <b>1 916,52</b>               | <b>0,836</b> | <b>0,00</b> | <b>76,05</b> | <b>0,40</b> | <b>0,13</b> | <b>12,26</b> | <b>814,65</b>      | <b>1 203,14</b> | <b>1 080,33</b> | <b>46,37</b> |

**День - девятый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда             | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |               |               |              |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|                |                                | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |               |               |              |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    | 60              |                 | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00               | 139,00        | 14,00         | 0,50         |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    |                 | 60              | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00               | 139,00        | 14,00         | 0,50         |
| № 250          | Каша манная вязкая             | 180             |                 | 6,97                 | 10,64        | 31,99         | 251,46                        | 0,07         | 0,00        | 1,27         | 0,07        | 0,00        | 0,68         | 126,50               | 122,70        | 20,70         | 0,50         |
| № 250          | Каша манная вязкая             |                 | 250             | 9,68                 | 14,78        | 44,43         | 349,25                        | 0,10         | 0,00        | 1,76         | 0,10        | 0,00        | 0,94         | 175,69               | 170,42        | 28,75         | 0,69         |
| № 111          | Батон нарезной                 | 20              |                 | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33         | 3,80                 | 17,56         | 2,60          | 0,24         |
| № 111          | Батон нарезной                 |                 | 20              | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33         | 3,80                 | 17,56         | 2,60          | 0,24         |
| № 494          | Чай с лимоном                  | 200             |                 | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00         | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14,20                | 4,00          | 2,00          | 0,40         |
| № 494          | Чай с лимоном                  |                 | 200             | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,00         | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14,20                | 4,00          | 2,00          | 0,40         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>15,96</b>         | <b>24,93</b> | <b>72,27</b>  | <b>576,86</b>                 | <b>0,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,17</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>1,51</b>  | <b>331,50</b>        | <b>283,26</b> | <b>39,30</b>  | <b>1,64</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>18,67</b>         | <b>29,06</b> | <b>84,71</b>  | <b>674,65</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,66</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,00</b> | <b>1,78</b>  | <b>380,69</b>        | <b>330,98</b> | <b>47,35</b>  | <b>1,83</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |               |               |              |
| № 76           | Винегрет овощной               | 60              |                 | 0,78                 | 6,48         | 4,08          | 78,00                         | 0,02         | 0,00        | 5,04         | 0,00        | 0,00        | 2,76         | 13,80                | 24,00         | 10,80         | 0,48         |
| № 76           | Винегрет овощной               |                 | 150             | 1,95                 | 16,20        | 10,20         | 195,00                        | 0,06         | 0,00        | 12,60        | 0,00        | 0,00        | 6,90         | 34,50                | 60,00         | 27,00         | 1,20         |
| № 155          | Суп с крупой                   | 250             |                 | 1,60                 | 5,08         | 17,12         | 120,25                        | 0,03         | 0,00        | 0,75         | 0,00        | 0,00        | 2,35         | 7,50                 | 41,50         | 15,25         | 0,35         |
| № 155          | Суп с крупой                   |                 | 300             | 1,92                 | 6,09         | 20,54         | 144,30                        | 0,03         | 0,00        | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 2,82         | 9,00                 | 49,80         | 18,30         | 0,42         |
| № 345          | Котлеты рыбные                 | 120             |                 | 16,60                | 2,52         | 11,52         | 135,60                        | 0,080        | 0,00        | 0,48         | 0,02        | 0,00        | 1,20         | 42,00                | 192,00        | 34,50         | 0,90         |
| № 345          | Котлеты рыбные                 |                 | 120             | 16,60                | 2,52         | 11,52         | 135,60                        | 0,080        | 0,00        | 0,48         | 0,02        | 0,00        | 1,20         | 42,00                | 192,00        | 34,50         | 0,90         |
| № 291          | Макаронные изделия отварные    | 200             |                 | 7,54                 | 0,90         | 38,72         | 193,20                        | 0,08         |             | 0,02         | 0,00        |             | 1,06         | 7,60                 | 47,60         | 10,80         | 1,04         |
| № 291          | Макаронные изделия отварные    |                 | 200             | 7,54                 | 0,90         | 38,72         | 193,20                        | 0,08         |             | 0,02         | 0,00        |             | 1,06         | 7,60                 | 47,60         | 10,80         | 1,04         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    | 40              |                 | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96         | 14,00                | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    |                 | 40              | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,96         | 14,00                | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 30              |                 | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34         | 6,00                 | 19,50         | 4,20          | 0,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34         | 6,00                 | 19,50         | 4,20          | 0,34         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                 | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00                | 19,00         | 7,00          | 1,50         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    |                 | 200             | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00                | 19,00         | 7,00          | 1,50         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>33,30</b>         | <b>15,70</b> | <b>126,56</b> | <b>777,15</b>                 | <b>0,32</b>  | <b>0,00</b> | <b>6,79</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>8,67</b>  | <b>118,90</b>        | <b>406,80</b> | <b>101,35</b> | <b>6,17</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>34,79</b>         | <b>26,43</b> | <b>136,10</b> | <b>918,20</b>                 | <b>0,36</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,50</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>13,28</b> | <b>141,10</b>        | <b>451,10</b> | <b>120,60</b> | <b>6,96</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                      |               |               |              |
| № 112          | Банан                          | 100             |                 | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04         | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                 | 28,00         | 42,00         | 0,60         |
| № 112          | Банан                          |                 | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,04         | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 8,00                 | 28,00         | 42,00         | 0,60         |
| № 590          | Печенье сахарное               | 40              |                 | 3,00                 | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,40         | 11,60                | 36,00         | 8,00          | 0,84         |
| № 590          | Печенье сахарное               |                 | 60              | 4,50                 | 5,88         | 44,64         | 250,20                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,10         | 17,40                | 54,00         | 12,00         | 1,26         |
| № 518          | Сок яблочный                   | 200             |                 | 1,00                 | 0,02         | 0,02          | 92,00                         | 0,02         | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14,00                | 0,00          | 0,00          | 2,80         |
| № 518          | Сок яблочный                   |                 | 200             | 1,00                 | 0,02         | 0,02          | 92,00                         | 0,02         | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 14,00                | 0,00          | 0,00          | 2,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>5,50</b>          | <b>4,44</b>  | <b>50,78</b>  | <b>354,80</b>                 | <b>0,09</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,80</b>  | <b>33,60</b>         | <b>64,00</b>  | <b>50,00</b>  | <b>4,24</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>7,00</b>          | <b>6,40</b>  | <b>65,66</b>  | <b>438,20</b>                 | <b>0,11</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>2,50</b>  | <b>39,40</b>         | <b>82,00</b>  | <b>54,00</b>  | <b>4,66</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>54,76</b>         | <b>45,06</b> | <b>249,61</b> | <b>1 708,81</b>               | <b>0,54</b>  | <b>0,00</b> | <b>24,96</b> | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> | <b>11,98</b> | <b>484,00</b>        | <b>754,06</b> | <b>190,65</b> | <b>12,05</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>60,46</b>         | <b>61,89</b> | <b>286,47</b> | <b>2 031,05</b>               | <b>0,63</b>  | <b>0,00</b> | <b>33,16</b> | <b>0,23</b> | <b>0,00</b> | <b>17,56</b> | <b>561,19</b>        | <b>864,08</b> | <b>221,95</b> | <b>13,45</b> |

**День - десятый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                                     | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |                 |               |              |
|----------------|--|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |  | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е           | Са                   | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |             |                      |                 |               |              |
| № 95           | Бутерброды с повидлом                                  | 40              |                 | 1,13                 | 2,80         | 21,70         | 117,30                        | 0,01         | 0,00        | 0,13         | 0,02        | 0,00        | 0,20        | 6,70                 | 11,30           | 3,30          | 0,46         |
| № 95           | Бутерброды с повидлом                                  |                 | 40              | 1,13                 | 2,80         | 21,70         | 117,30                        | 0,01         | 0,00        | 0,13         | 0,02        | 0,00        | 0,20        | 6,70                 | 11,30           | 3,30          | 0,46         |
| № 301          | Омлет натуральный                                      | 150             |                 | 12,90                | 20,00        | 3,46          | 245,00                        | 0,09         | 0,00        | 0,46         | 0,30        | 0,00        | 0,46        | 122,30               | 231,00          | 18,46         | 2,31         |
| № 301          | Омлет натуральный                                      |                 | 200             | 17,20                | 26,67        | 4,61          | 326,67                        | 0,12         | 0,00        | 0,61         | 0,40        | 0,00        | 0,61        | 163,07               | 308,00          | 24,61         | 3,08         |
| № 111          | Батон нарезной   | 20              |                 | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33        | 3,80                 | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 111          | Батон нарезной   |                 | 20              | 1,49                 | 0,59         | 10,28         | 52,40                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,33        | 3,80                 | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 496          | Какао с молоком  | 200             |                 | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 124,00               | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
| № 496          | Какао с молоком  |                 | 200             | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 124,00               | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                                |                 |                 | <b>19,12</b>         | <b>26,69</b> | <b>60,44</b>  | <b>558,70</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,89</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,00</b> | <b>0,99</b> | <b>256,80</b>        | <b>369,86</b>   | <b>51,36</b>  | <b>3,81</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                         |                 |                 | <b>23,42</b>         | <b>33,35</b> | <b>61,59</b>  | <b>640,37</b>                 | <b>0,19</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,04</b>  | <b>0,44</b> | <b>0,00</b> | <b>1,15</b> | <b>297,57</b>        | <b>446,86</b>   | <b>57,51</b>  | <b>4,58</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |             |                      |                 |               |              |
| № 115          | Икра кабачковая  | 60              |                 | 1,14                 | 5,34         | 4,62          | 71,40                         | 0,01         | 0,00        | 4,20         | 0,00        | 0,00        | 1,86        | 24,60                | 22,20           | 9,00          | 0,42         |
| № 115          | Икра кабачковая  |                 | 100             | 1,90                 | 8,90         | 7,70          | 119,00                        | 0,02         | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 3,10        | 41,00                | 37,00           | 15,00         | 0,70         |
| № 146          | Суп картофельный с клецками                            | 200             |                 | 1,20                 | 2,60         | 8,77          | 63,25                         | 0,06         | 0,00        | 5,75         | 0,00        | 0,00        | 1,20        | 10,75                | 62,50           | 16,75         | 0,60         |
| № 146          | Суп картофельный с клецками                            |                 | 250             | 1,50                 | 3,25         | 10,96         | 79,06                         | 0,08         | 0,00        | 7,19         | 0,00        | 0,00        | 1,50        | 13,44                | 78,13           | 20,94         | 0,75         |
| № 366          | Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным) | 100             |                 | 15,10                | 13,80        | 2,40          | 194,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,66         | 0,00        | 0,00        | 0,46        | 26,70                | 158,00          | 19,33         | 2,20         |
| № 366          | Бефстроганов из отварной говядины (с соусом сметанным) |                 | 100             | 15,10                | 13,80        | 2,40          | 194,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,66         | 0,00        | 0,00        | 0,46        | 26,70                | 158,00          | 19,33         | 2,20         |
| № 240          | Каша рисовая рассыпчатая                               | 150             |                 | 3,70                 | 6,70         | 37,30         | 219,00                        | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,28        | 4,95                 | 79,90           | 26,25         | 0,54         |
| № 240          | Каша рисовая рассыпчатая                               |                 | 200             | 4,93                 | 8,93         | 49,73         | 292,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,00         | 0,06        | 0,00        | 0,37        | 6,60                 | 106,53          | 35,00         | 0,72         |
| № 109          | Хлеб ржаной  | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50        | 12,52                | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной  |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50        | 12,52                | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный   | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22        | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный   |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22        | 4,00                 | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 508          | Компот из изюма  | 200             |                 | 0,46                 | 0,00         | 49,20         | 201,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 25,50                | 0,00            | 0,00          | 1,50         |
| № 508          | Компот из изюма  |                 | 200             | 0,46                 | 0,00         | 49,20         | 201,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 25,50                | 0,00            | 0,00          | 1,50         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                                |                 |                 | <b>25,47</b>         | <b>29,03</b> | <b>124,01</b> | <b>857,52</b>                 | <b>0,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>10,61</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>4,52</b> | <b>109,02</b>        | <b>391,78</b>   | <b>90,84</b>  | <b>6,88</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                         |                 |                 | <b>27,76</b>         | <b>35,47</b> | <b>141,71</b> | <b>993,93</b>                 | <b>0,27</b>  | <b>0,00</b> | <b>14,85</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> | <b>6,15</b> | <b>129,75</b>        | <b>448,84</b>   | <b>109,78</b> | <b>7,49</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |             |                      |                 |               |              |
| № 112          | Яблоко   | 100             |                 | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                | 11,00           | 9,00          | 2,20         |
| № 112          | Яблоко   |                 | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 0,03         | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 0,20        | 16,00                | 11,00           | 9,00          | 2,20         |
| № 563          | Булочка ванильная                                      | 50              |                 | 3,90                 | 4,00         | 28,25         | 165,00                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,58        | 7,50                 | 30,80           | 5,00          | 0,42         |
| № 563          | Булочка ванильная                                      |                 | 50              | 3,90                 | 4,00         | 28,25         | 165,00                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,03        | 0,00        | 0,58        | 7,50                 | 30,80           | 5,00          | 0,42         |
| № 516          | Снежок жирность 2,5%                                   | 200             |                 | 5,40                 | 5,00         | 21,60         | 158,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 516          | Снежок жирность 2,5%                                   |                 | 200             | 5,40                 | 5,00         | 21,60         | 158,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,40         | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 240,00               | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                                |                 |                 | <b>9,70</b>          | <b>9,40</b>  | <b>59,65</b>  | <b>370,00</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,40</b> | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,78</b> | <b>263,50</b>        | <b>221,80</b>   | <b>42,00</b>  | <b>2,82</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                         |                 |                 | <b>9,70</b>          | <b>9,40</b>  | <b>59,65</b>  | <b>370,00</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,40</b> | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,78</b> | <b>263,50</b>        | <b>221,80</b>   | <b>42,00</b>  | <b>2,82</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                                |                 |                 | <b>54,29</b>         | <b>65,11</b> | <b>244,10</b> | <b>1 786,22</b>               | <b>0,56</b>  | <b>0,00</b> | <b>23,90</b> | <b>0,46</b> | <b>0,00</b> | <b>6,29</b> | <b>629,32</b>        | <b>983,44</b>   | <b>184,20</b> | <b>13,51</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>                         |                 |                 | <b>60,88</b>         | <b>78,22</b> | <b>262,95</b> | <b>2 004,30</b>               | <b>0,62</b>  | <b>0,00</b> | <b>28,29</b> | <b>0,57</b> | <b>0,00</b> | <b>8,08</b> | <b>690,82</b>        | <b>1 117,50</b> | <b>209,29</b> | <b>14,89</b> |



**День - одиннадцатый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                   | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные в-ва, мг |                 |                 |               |              |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                      | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е                    | Са              | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |                 |                 |               |              |
| № 100          | Сыр сычужный твердый порциями        | 20              |                 | 5,12                 | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,006        | 0,00        | 0,14         | 0,05        | 0,00        | 0,10                 | 180,00          | 118,00          | 10,00         | 0,18         |
| № 100          | Сыр сычужный твердый порциями        |                 | 20              | 5,12                 | 5,22         | 0,00          | 68,60                         | 0,006        | 0,00        | 0,14         | 0,05        | 0,00        | 0,10                 | 180,00          | 118,00          | 10,00         | 0,18         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный          | 150             |                 | 20,70                | 19,70        | 31,70         | 387,00                        | 0,100        | 0,00        | 0,30         | 0,10        | 0,00        | 0,70                 | 229,00          | 281,00          | 33,00         | 1,40         |
| № 319          | Пудинг творожный запеченный          |                 | 200             | 27,60                | 26,27        | 42,27         | 516,00                        | 0,133        | 0,00        | 0,40         | 0,13        | 0,00        | 0,93                 | 305,33          | 374,67          | 44,00         | 1,87         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00            | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22                 | 4,00            | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 500          | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200             |                 | 2,90                 | 2,00         | 20,90         | 113,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,40         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 129,00          | 87,00           | 13,00         | 0,80         |
| № 500          | Кофейный напиток на сгущенном молоке |                 | 200             | 2,90                 | 2,00         | 20,90         | 113,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,40         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 129,00          | 87,00           | 13,00         | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>30,24</b>         | <b>27,08</b> | <b>62,44</b>  | <b>615,60</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,84</b>  | <b>0,16</b> | <b>0,00</b> | <b>1,02</b>          | <b>542,00</b>   | <b>499,00</b>   | <b>58,80</b>  | <b>2,60</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>37,14</b>         | <b>33,65</b> | <b>73,01</b>  | <b>744,60</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,94</b>  | <b>0,19</b> | <b>0,00</b> | <b>1,25</b>          | <b>618,33</b>   | <b>592,67</b>   | <b>69,80</b>  | <b>3,07</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |                 |                 |               |              |
| № 55           | Салат из свеклы с сыром              | 80              |                 | 2,24                 | 9,68         | 5,68          | 118,40                        | 0,016        | 0,00        | 4,40         | 0,01        | 0,00        | 3,60                 | 71,20           | 65,60           | 15,20         | 0,96         |
| № 55           | Салат из свеклы с сыром              |                 | 100             | 2,80                 | 12,10        | 7,10          | 148,00                        | 0,020        | 0,00        | 5,50         | 0,01        | 0,00        | 4,50                 | 89,00           | 82,00           | 19,00         | 1,20         |
| № 144          | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250             |                 | 2,30                 | 4,25         | 15,10         | 108,00                        | 0,195        | 0,00        | 8,67         | 0,03        | 0,00        | 0,22                 | 19,00           | 65,75           | 25,50         | 0,92         |
| № 144          | Суп картофельный с бобовыми (горох)  |                 | 250             | 2,30                 | 4,25         | 15,10         | 108,00                        | 0,195        | 0,00        | 8,67         | 0,03        | 0,00        | 0,22                 | 19,00           | 65,75           | 25,50         | 0,92         |
| № 336          | Рыба, припущенная в молоке           | 100             |                 | 13,40                | 7,20         | 3,10          | 129,00                        | 0,070        | 0,00        | 1,20         | 0,02        | 0,00        | 3,90                 | 46,00           | 145,00          | 22,00         | 0,50         |
| № 336          | Рыба, припущенная в молоке           |                 | 100             | 13,40                | 7,20         | 3,10          | 129,00                        | 0,070        | 0,00        | 1,20         | 0,02        | 0,00        | 3,90                 | 46,00           | 145,00          | 22,00         | 0,50         |
| № 426          | Картофель отварной                   | 180             |                 | 3,40                 | 8,80         | 22,80         | 183,60                        | 0,180        | 0,00        | 25,02        | 0,05        | 0,00        | 0,18                 | 19,80           | 93,60           | 36,00         | 1,44         |
| № 426          | Картофель отварной                   |                 | 230             | 4,37                 | 11,27        | 29,21         | 234,60                        | 2,300        | 0,00        | 31,97        | 0,07        | 0,00        | 0,23                 | 25,30           | 119,60          | 46,00         | 0,18         |
| № 109          | Хлеб ржаной                          | 40              |                 | 4,00                 | 0,48         | 13,36         | 69,60                         | 0,070        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,56                 | 14,00           | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109          | Хлеб ржаной                          |                 | 60              | 3,96                 | 0,72         | 20,04         | 104,40                        | 0,108        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,84                 | 21,00           | 94,80           | 28,20         | 2,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       | 30              |                 | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34                 | 6,00            | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                       |                 | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 0,034        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,34                 | 6,00            | 19,50           | 4,20          | 0,34         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном            | 200             |                 | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10                 | 11,00           | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
| № 509          | Компот из яблок с лимоном            |                 | 200             | 0,30                 | 0,20         | 25,10         | 103,00                        | 0,010        | 0,00        | 3,30         | 0,00        | 0,00        | 0,10                 | 11,00           | 7,00            | 5,00          | 1,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>27,92</b>         | <b>30,85</b> | <b>99,90</b>  | <b>782,10</b>                 | <b>0,58</b>  | <b>0,00</b> | <b>42,59</b> | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> | <b>8,90</b>          | <b>187,00</b>   | <b>459,65</b>   | <b>126,70</b> | <b>6,92</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>29,41</b>         | <b>35,98</b> | <b>114,41</b> | <b>897,50</b>                 | <b>2,74</b>  | <b>0,00</b> | <b>50,64</b> | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> | <b>10,13</b>         | <b>217,30</b>   | <b>533,65</b>   | <b>149,90</b> | <b>6,68</b>  |
| <b>Полдник</b> |                                      |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                      |                 |                 |               |              |
| № 112          | Абрикосы                             | 100             |                 | 0,90                 | 0,10         | 9,00          | 47,00                         | 0,030        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10                 | 28,00           | 26,00           | 8,00          | 0,70         |
| № 112          | Абрикосы                             |                 | 100             | 0,90                 | 0,10         | 9,00          | 47,00                         | 0,030        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10                 | 28,00           | 26,00           | 8,00          | 0,70         |
| № 572          | Слойкас повидлом                     | 50              |                 | 3,91                 | 5,25         | 30,08         | 183,33                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,58                 | 8,33            | 31,60           | 5,83          | 0,50         |
| № 572          | Слойкас повидлом                     |                 | 50              | 3,91                 | 5,25         | 30,08         | 183,33                        | 0,050        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,58                 | 8,33            | 31,60           | 5,83          | 0,50         |
| № 515          | Молоко кипяченое                     | 200             |                 | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00                 | 240,00          | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 515          | Молоко кипяченое                     |                 | 200             | 5,80                 | 5,00         | 9,60          | 106,00                        | 0,080        | 0,00        | 2,60         | 0,04        | 0,00        | 0,00                 | 240,00          | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>10,61</b>         | <b>10,35</b> | <b>48,68</b>  | <b>336,33</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,60</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,68</b>          | <b>276,33</b>   | <b>237,60</b>   | <b>41,83</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>10,61</b>         | <b>10,35</b> | <b>48,68</b>  | <b>336,33</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,60</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>1,68</b>          | <b>276,33</b>   | <b>237,60</b>   | <b>41,83</b>  | <b>1,40</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>              |                 |                 | <b>68,77</b>         | <b>68,28</b> | <b>211,02</b> | <b>1 734,03</b>               | <b>0,881</b> | <b>0,00</b> | <b>56,03</b> | <b>0,34</b> | <b>0,00</b> | <b>11,60</b>         | <b>1 005,33</b> | <b>1 196,25</b> | <b>227,33</b> | <b>10,92</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>       |                 |                 | <b>77,16</b>         | <b>79,98</b> | <b>236,10</b> | <b>1 978,43</b>               | <b>3,08</b>  | <b>0,00</b> | <b>64,18</b> | <b>0,40</b> | <b>0,00</b> | <b>13,06</b>         | <b>1 111,96</b> | <b>1 363,92</b> | <b>261,53</b> | <b>11,15</b> |

**День - двенадцатый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда                                  | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные-ва, мг |               |                 |               |              |
|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |   | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е                  | Ca            | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 93           | Бутерброды с маслом сливочным                       | 40              |                 | 1,60                 | 16,70        | 10,00         | 197,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 0,40               | 6,00          | 17,00           | 3,00          | 0,30         |
| № 93           | Бутерброды с маслом сливочным                       |                 | 40              | 1,60                 | 16,70        | 10,00         | 197,00                        | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 0,40               | 6,00          | 17,00           | 3,00          | 0,30         |
| № 300          | Яйца вареные  | 40              |                 | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20               | 22,00         | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 300          | Яйца вареные  |                 | 40              | 5,10                 | 4,60         | 0,30          | 63,00                         | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,00        | 0,20               | 22,00         | 77,00           | 5,00          | 1,00         |
| № 267          | Каша молочная пшеничная жидкая                      | 200             |                 | 7,40                 | 7,48         | 36,50         | 243,00                        | 0,190        | 0,00        | 1,46         | 0,05        | 0,00        | 0,16               | 144,60        | 193,00          | 43,00         | 1,20         |
| № 267          | Каша молочная пшеничная жидкая                      |                 | 250             | 9,25                 | 9,35         | 45,63         | 303,75                        | 0,238        | 0,00        | 1,83         | 0,06        | 0,00        | 0,20               | 180,75        | 241,25          | 53,75         | 1,50         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 494          | Чай с лимоном                                       | 200             |                 | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,000        | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 14,20         | 4,00            | 2,00          | 0,40         |
| № 494          | Чай с лимоном                                       |                 | 200             | 0,10                 | 0,00         | 15,20         | 61,00                         | 0,000        | 0,00        | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 14,20         | 4,00            | 2,00          | 0,40         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>15,72</b>         | <b>28,94</b> | <b>71,84</b>  | <b>611,00</b>                 | <b>0,26</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,26</b>  | <b>0,27</b> | <b>0,00</b> | <b>0,98</b>        | <b>190,80</b> | <b>304,00</b>   | <b>55,80</b>  | <b>3,12</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>17,57</b>         | <b>30,81</b> | <b>80,97</b>  | <b>671,75</b>                 | <b>0,31</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,63</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> | <b>1,02</b>        | <b>226,95</b> | <b>352,25</b>   | <b>66,55</b>  | <b>3,42</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком             | 100             |                 | 0,80                 | 10,10        | 2,10          | 102,00                        | 0,020        | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 4,60               | 30,00         | 31,00           | 13,00         | 0,60         |
| № 18           | Салат из свежих огурцов с зеленым луком             |                 | 150             | 1,20                 | 15,15        | 3,15          | 153,00                        | 0,030        | 0,00        | 10,50        | 0,00        | 0,00        | 6,90               | 45,00         | 46,50           | 19,50         | 0,90         |
| № 133          | Рассольник  | 250             |                 | 1,85                 | 0,00         | 5,08          | 109,50                        | 0,090        | 0,00        | 10,10        | 0,00        | 0,00        | 2,30               | 20,25         | 58,75           | 24,25         | 7,00         |
| № 133          | Рассольник  |                 | 250             | 1,85                 | 0,00         | 5,08          | 109,50                        | 0,090        | 0,00        | 10,10        | 0,00        | 0,00        | 2,30               | 20,25         | 58,75           | 24,25         | 7,00         |
| №398           | Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным) | 110             |                 | 188,00               | 13,80        | 4,30          | 213,00                        | 0,290        | 0,00        | 8,50         | 8,04        | 0,00        | 5,40               | 23,00         | 316,00          | 18,00         | 6,70         |
| №398           | Печень говяжья по-строгановски (с соусом сметанным) |                 | 110             | 188,00               | 13,80        | 4,30          | 213,00                        | 0,290        | 0,00        | 8,50         | 8,04        | 0,00        | 5,40               | 23,00         | 316,00          | 18,00         | 6,70         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150             |                 | 8,55                 | 7,85         | 37,08         | 253,05                        | 0,207        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,62               | 14,25         | 202,65          | 135,30        | 4,55         |
| № 237          | Каша гречневая рассыпчатая                          |                 | 180             | 10,26                | 9,42         | 44,50         | 303,66                        | 0,248        | 0,00        | 0,00         | 0,05        | 0,00        | 0,74               | 17,10         | 243,18          | 162,36        | 5,45         |
| № 109          | Хлеб ржаной   | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,071        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50               | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной   |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50               | 12,52         | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                                      |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,020        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,00          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 508          | Компот из кураги                                    | 200             |                 | 0,81                 | 0,05         | 26,17         | 102,00                        | 0,020        | 0,04        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 32,53         | 19,00           | 7,00          | 0,68         |
| № 508          | Компот из кураги                                    |                 | 200             | 0,81                 | 0,05         | 26,17         | 102,00                        | 0,020        | 0,04        | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 32,53         | 19,00           | 7,00          | 0,68         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>203,88</b>        | <b>32,39</b> | <b>96,44</b>  | <b>888,42</b>                 | <b>0,72</b>  | <b>0,04</b> | <b>26,40</b> | <b>8,08</b> | <b>0,00</b> | <b>13,63</b>       | <b>136,55</b> | <b>696,58</b>   | <b>217,06</b> | <b>21,14</b> |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>205,99</b>        | <b>39,01</b> | <b>104,91</b> | <b>990,03</b>                 | <b>0,77</b>  | <b>0,04</b> | <b>29,90</b> | <b>8,09</b> | <b>0,00</b> | <b>16,06</b>       | <b>154,40</b> | <b>752,61</b>   | <b>250,62</b> | <b>22,35</b> |
| <b>Полдник</b> |   |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 112          | Банан   | 100             |                 | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,040        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10               | 8,00          | 28,00           | 42,00         | 0,60         |
| № 112          | Банан   |                 | 100             | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,040        | 0,00        | 10,00        | 0,00        | 0,00        | 1,10               | 8,00          | 28,00           | 42,00         | 0,60         |
| № 555          | Крендель сахарный                                   | 40              |                 | 2,77                 | 5,20         | 23,52         | 152,00                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,48               | 6,40          | 23,50           | 3,70          | 0,32         |
| № 555          | Крендель сахарный                                   |                 | 40              | 2,77                 | 5,20         | 23,52         | 152,00                        | 0,030        | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,00        | 0,48               | 6,40          | 23,50           | 3,70          | 0,32         |
| № 518          | Сок морковный                                       | 200             |                 | 0,20                 | 0,10         | 24,10         | 98,00                         | 0,020        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 38,00         | 0,00            | 0,00          | 1,20         |
| № 518          | Сок морковный                                       |                 | 200             | 0,20                 | 0,10         | 24,10         | 98,00                         | 0,020        | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 38,00         | 0,00            | 0,00          | 1,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>4,47</b>          | <b>5,80</b>  | <b>68,62</b>  | <b>346,00</b>                 | <b>0,090</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>1,58</b>        | <b>52,40</b>  | <b>51,50</b>    | <b>45,70</b>  | <b>2,12</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>4,47</b>          | <b>5,80</b>  | <b>68,62</b>  | <b>346,00</b>                 | <b>0,090</b> | <b>0,00</b> | <b>16,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>1,58</b>        | <b>52,40</b>  | <b>51,50</b>    | <b>45,70</b>  | <b>2,12</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>                             |                 |                 | <b>224,07</b>        | <b>67,13</b> | <b>236,90</b> | <b>1 845,42</b>               | <b>1,068</b> | <b>0,04</b> | <b>46,66</b> | <b>8,39</b> | <b>0,00</b> | <b>16,19</b>       | <b>379,75</b> | <b>1 052,08</b> | <b>318,56</b> | <b>26,38</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b>                      |                 |                 | <b>228,03</b>        | <b>75,62</b> | <b>254,49</b> | <b>2 007,78</b>               | <b>1,167</b> | <b>0,04</b> | <b>50,53</b> | <b>8,41</b> | <b>0,00</b> | <b>18,66</b>       | <b>433,75</b> | <b>1 156,36</b> | <b>362,87</b> | <b>27,89</b> |

**День - тринадцатый**

Сезон - лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и старше

| № тех. карты   | Наименование блюда             | Масса порций, г |                 | Химический состав, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             |             |              | Минеральные-ва, мг |                 |               |              |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------|--------------|
|                |                                | 7-11 лет        | 11 лет и старше | Б                    | Ж            | У             |                               | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е            | Ca                 | P               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    | 60              |                 | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00             | 139,00          | 14,00         | 0,50         |
| № 97           | Закрытые бутерброды с сыром    |                 | 60              | 7,40                 | 13,70        | 14,80         | 212,00                        | 0,04         | 0,00        | 0,10         | 0,11        | 0,00        | 0,50         | 187,00             | 139,00          | 14,00         | 0,50         |
| № 260          | Каша "Дружба"                  | 180             |                 | 4,73                 | 10,50        | 22,60         | 203,58                        | 0,07         | 0,00        | 1,18         | 0,07        | 0,00        | 0,18         | 113,90             | 126,30          | 27,54         | 0,50         |
| № 260          | Каша "Дружба"                  |                 | 250             | 6,57                 | 14,58        | 31,39         | 282,75                        | 0,10         | 0,00        | 1,64         | 0,10        | 0,00        | 0,25         | 158,19             | 175,42          | 38,25         | 0,69         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 496          | Какао с молоком                | 200             |                 | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 124,00             | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
| № 496          | Какао с молоком                |                 | 200             | 3,60                 | 3,30         | 25,00         | 144,00                        | 0,04         | 0,00        | 1,30         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 124,00             | 110,00          | 27,00         | 0,80         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>17,25</b>         | <b>27,66</b> | <b>72,24</b>  | <b>606,58</b>                 | <b>0,17</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,58</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,90</b>  | <b>428,90</b>      | <b>388,30</b>   | <b>71,34</b>  | <b>2,02</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>19,09</b>         | <b>31,74</b> | <b>81,03</b>  | <b>685,75</b>                 | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,04</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,00</b> | <b>0,97</b>  | <b>473,19</b>      | <b>437,42</b>   | <b>82,05</b>  | <b>2,21</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 115          | Икра кабачковая                | 80              |                 | 1,52                 | 7,12         | 6,16          | 95,20                         | 0,02         | 0,00        | 5,60         | 0,00        | 0,00        | 2,48         | 32,80              | 29,60           | 12,00         | 0,56         |
| № 115          | Икра кабачковая                |                 | 100             | 1,90                 | 8,90         | 7,70          | 119,00                        | 0,02         | 0,00        | 7,00         | 0,00        | 0,00        | 3,10         | 41,00              | 37,00           | 15,00         | 0,70         |
| № 156          | Суп-лапша домашняя             | 250             |                 | 2,55                 | 5,50         | 13,90         | 111,00                        | 0,03         | 0,00        | 0,37         | 0,01        | 0,00        | 2,50         | 9,00               | 29,75           | 4,50          | 0,40         |
| № 156          | Суп-лапша домашняя             |                 | 250             | 2,55                 | 5,50         | 13,90         | 111,00                        | 0,03         | 0,00        | 0,37         | 0,01        | 0,00        | 2,50         | 9,00               | 29,75           | 4,50          | 0,40         |
| № 362          | Говядина в кисло-сладком соусе | 80              |                 | 19,20                | 19,70        | 12,24         | 303,20                        | 0,06         | 0,00        | 1,44         | 0,03        | 0,00        | 0,72         | 18,40              | 204,00          | 31,20         | 3,20         |
| № 362          | Говядина в кисло-сладком соусе |                 | 100             | 24,00                | 24,63        | 15,30         | 379,00                        | 0,08         | 0,00        | 1,80         | 0,04        | 0,00        | 0,90         | 23,00              | 255,00          | 39,00         | 4,00         |
| № 423          | Капуста тушеная                | 180             |                 | 6,66                 | 6,48         | 7,02          | 113,40                        | 0,07         | 0,00        | 30,60        | 0,05        | 0,00        | 1,26         | 109,80             | 99,00           | 43,20         | 1,80         |
| № 423          | Капуста тушеная                |                 | 200             | 7,40                 | 7,20         | 7,80          | 126,00                        | 0,08         | 0,00        | 34,00        | 0,06        | 0,00        | 1,40         | 122,00             | 110,00          | 48,00         | 2,00         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    | 20              |                 | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 109          | Хлеб ржаной                    |                 | 20              | 2,35                 | 0,43         | 11,88         | 61,87                         | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,50         | 12,52              | 56,18           | 16,71         | 1,40         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 | 20              |                 | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108          | Хлеб пшеничный                 |                 | 20              | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 4,00               | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    | 200             |                 | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00              | 19,00           | 7,00          | 1,50         |
| № 508          | Компот из смеси сухофруктов    |                 | 200             | 0,50                 | 0,00         | 27,00         | 110,00                        | 0,01         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 28,00              | 19,00           | 7,00          | 1,50         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>34,30</b>         | <b>39,39</b> | <b>88,04</b>  | <b>841,67</b>                 | <b>0,28</b>  | <b>0,00</b> | <b>38,51</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>7,68</b>  | <b>214,52</b>      | <b>450,53</b>   | <b>117,41</b> | <b>9,08</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>40,22</b>         | <b>46,81</b> | <b>93,42</b>  | <b>953,87</b>                 | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>43,67</b> | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>8,62</b>  | <b>239,52</b>      | <b>519,93</b>   | <b>133,01</b> | <b>10,22</b> |
| <b>Полдник</b> |                                |                 |                 |                      |              |               |                               |              |             |              |             |             |              |                    |                 |               |              |
| № 112          | Виноград                       | 100             |                 | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,05         | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 30,00              | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 112          | Виноград                       |                 | 100             | 0,60                 | 0,60         | 15,40         | 72,00                         | 0,05         | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,00        | 0,40         | 30,00              | 22,00           | 17,00         | 0,60         |
| № 574          | Булочка школьная               | 50              |                 | 4,00                 | 1,60         | 27,90         | 142,50                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,75         | 7,50               | 30,00           | 5,83          | 0,42         |
| № 574          | Булочка школьная               |                 | 50              | 4,00                 | 1,60         | 27,90         | 142,50                        | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 0,75         | 7,50               | 30,00           | 5,83          | 0,42         |
| № 516          | Ацидолакт                      | 200             |                 | 5,46                 | 4,62         | 22,80         | 127,34                        | 0,08         |             | 1,40         | 0,04        |             | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
| № 516          | Ацидолакт                      |                 | 200             | 5,46                 | 4,62         | 22,80         | 127,34                        | 0,08         |             | 1,40         | 0,04        |             | 0,00         | 240,00             | 180,00          | 28,00         | 0,20         |
|                | <b>итого (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>10,06</b>         | <b>6,82</b>  | <b>66,10</b>  | <b>341,84</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>7,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,15</b>  | <b>277,50</b>      | <b>232,00</b>   | <b>50,83</b>  | <b>1,22</b>  |
|                | <b>итого (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>10,06</b>         | <b>6,82</b>  | <b>66,10</b>  | <b>341,84</b>                 | <b>0,18</b>  | <b>0,00</b> | <b>7,40</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,15</b>  | <b>277,50</b>      | <b>232,00</b>   | <b>50,83</b>  | <b>1,22</b>  |
|                | <b>Всего (7-11 лет)</b>        |                 |                 | <b>61,61</b>         | <b>73,87</b> | <b>226,38</b> | <b>1 790,09</b>               | <b>0,63</b>  | <b>0,00</b> | <b>48,49</b> | <b>0,34</b> | <b>0,00</b> | <b>9,73</b>  | <b>920,92</b>      | <b>1 070,83</b> | <b>239,58</b> | <b>12,32</b> |
|                | <b>Всего (11 лет и старше)</b> |                 |                 | <b>69,37</b>         | <b>85,38</b> | <b>240,54</b> | <b>1 981,46</b>               | <b>0,68</b>  | <b>0,00</b> | <b>54,11</b> | <b>0,38</b> | <b>0,00</b> | <b>10,74</b> | <b>990,21</b>      | <b>1 189,34</b> | <b>265,89</b> | <b>13,65</b> |

**День - четырнадцатый**

Сезон -лето, возрастная категория с 7 до 11 лет, от 11 лет и

| старше<br>№ тех.<br>карты | Наименование блюда                 | Масса порций, г |                    | Химический состав,г |               |               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |             |               |             |             | Минеральные-ва, мг |               |                 |               |              |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|
|                           |                                    | 7-11 лет        | 11 лет и<br>старше | Б                   | Ж             | У             |                                  | В1           | В2          | С             | А           | В-кар       | Е                  | Са            | Р               | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>            |                                    |                 |                    |                     |               |               |                                  |              |             |               |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 92                      | Бутерброды с маслом и петрушкой    | 40              |                    | 1,76                | 13,37         | 10,24         | 168,80                           | 0,024        | 0,00        | 6,00          | 0,10        | 0,00        | 0,48               | 16,00         | 20,00           | 6,40          | 0,32         |
| № 92                      | Бутерброды с маслом и петрушкой    |                 | 40                 | 1,76                | 13,37         | 10,24         | 168,80                           | 0,024        | 0,00        | 6,00          | 0,10        | 0,00        | 0,48               | 16,00         | 20,00           | 6,40          | 0,32         |
| № 323                     | Сырники из творога с морковью      | 150             |                    | 18,80               | 16,00         | 26,80         | 318,00                           | 0,110        | 0,00        | 3,80          | 0,12        | 0,00        | 0,80               | 154,00        | 256,00          | 36,00         | 1,20         |
| № 323                     | Сырники из творога с морковью      |                 | 200                | 25,07               | 21,33         | 35,73         | 424,00                           | 0,147        | 0,00        | 5,07          | 0,16        | 0,00        | 1,07               | 205,33        | 341,33          | 48,00         | 1,60         |
| № 111                     | Батон нарезной                     | 20              |                    | 1,49                | 0,59          | 10,28         | 52,40                            | 0,024        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,33               | 3,80          | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 111                     | Батон нарезной                     |                 | 20                 | 1,49                | 0,59          | 10,28         | 52,40                            | 0,02         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,33               | 3,80          | 17,56           | 2,60          | 0,24         |
| № 501                     | Кофейный напиток с молоком         | 200             |                    | 3,20                | 2,70          | 15,90         | 79,00                            | 0,040        | 0,00        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 0,00               | 126,00        | 90,00           | 14,00         | 0,10         |
| № 501                     | Кофейный напиток с молоком         |                 | 200                | 3,20                | 2,70          | 15,90         | 79,00                            | 0,040        | 0,00        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 0,00               | 126,00        | 90,00           | 14,00         | 0,10         |
|                           | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                    | <b>25,25</b>        | <b>32,66</b>  | <b>63,22</b>  | <b>618,20</b>                    | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,10</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,00</b> | <b>1,61</b>        | <b>299,80</b> | <b>383,56</b>   | <b>59,00</b>  | <b>1,86</b>  |
|                           | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                    | <b>31,52</b>        | <b>37,99</b>  | <b>72,15</b>  | <b>724,20</b>                    | <b>0,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>12,37</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> | <b>1,88</b>        | <b>351,13</b> | <b>468,89</b>   | <b>71,00</b>  | <b>2,26</b>  |
| <b>Обед</b>               |                                    |                 |                    |                     |               |               |                                  |              |             |               |             |             |                    |               |                 |               |              |
| № 21                      | Салат из свежих помидоров с перцем | 80              |                    | 0,80                | 80,80         | 2,72          | 87,20                            | 0,040        | 0,00        | 34,00         | 0,00        | 0,00        | 4,08               | 18,40         | 17,60           | 12,00         | 0,64         |
| № 21                      | Салат из свежих помидоров с перцем |                 | 150                | 1,50                | 151,50        | 5,10          | 163,50                           | 0,075        | 0,00        | 63,75         | 0,00        | 0,00        | 7,65               | 34,50         | 33,00           | 22,50         | 1,20         |
| № 149                     | Суп картофельный с фрикадельками   | 250             |                    | 2,20                | 2,95          | 14,70         | 94,25                            | 0,120        | 0,00        | 11,00         | 0,00        | 0,00        | 1,27               | 16,25         | 71,00           | 29,25         | 1,00         |
| № 149                     | Суп картофельный с фрикадельками   |                 | 250                | 2,20                | 2,95          | 14,70         | 94,25                            | 0,120        | 0,00        | 11,00         | 0,00        | 0,00        | 1,27               | 16,25         | 71,00           | 29,25         | 1,00         |
| № 335                     | Суфле рыбное                       | 100             |                    | 16,00               | 4,80          | 2,60          | 118,00                           | 0,07         | 0,00        | 0,40          | 0,06        | 0,00        | 1,00               | 57,00         | 203,00          | 26,00         | 0,70         |
| № 335                     | Суфле рыбное                       |                 | 100                | 16,00               | 4,80          | 2,60          | 118,00                           | 0,07         | 0,00        | 0,40          | 0,06        | 0,00        | 1,00               | 57,00         | 203,00          | 26,00         | 0,70         |
| № 240                     | Каша рисовая рассыпчатая           | 180             |                    | 4,40                | 7,30          | 44,70         | 262,80                           | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 0,34               | 5,94          | 95,94           | 31,50         | 0,64         |
| № 240                     | Каша рисовая рассыпчатая           |                 | 200                | 4,89                | 8,11          | 49,67         | 292,00                           | 0,033        | 0,00        | 0,00          | 0,04        | 0,00        | 0,38               | 6,60          | 106,60          | 35,00         | 0,71         |
| № 109                     | Хлеб ржаной                        | 40              |                    | 4,00                | 0,48          | 13,36         | 69,60                            | 0,070        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 109                     | Хлеб ржаной                        |                 | 40                 | 4,00                | 0,48          | 13,36         | 69,60                            | 0,070        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,96               | 14,00         | 63,20           | 18,80         | 1,56         |
| № 108                     | Хлеб пшеничный                     | 20              |                    | 1,52                | 0,16          | 9,84          | 47,00                            | 0,020        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,04          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 108                     | Хлеб пшеничный                     |                 | 20                 | 1,52                | 0,16          | 9,84          | 47,00                            | 0,020        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,22               | 4,04          | 13,00           | 2,80          | 0,22         |
| № 510                     | Компот из апельсинов с яблоками    | 200             |                    | 0,50                | 0,20          | 22,20         | 93,00                            | 0,030        | 0,00        | 11,60         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 19,00         | 12,00           | 8,00          | 0,80         |
| № 510                     | Компот из апельсинов с яблоками    |                 | 200                | 0,50                | 0,20          | 22,20         | 93,00                            | 0,030        | 0,00        | 11,60         | 0,00        | 0,00        | 0,10               | 19,00         | 12,00           | 8,00          | 0,80         |
|                           | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                    | <b>29,42</b>        | <b>96,69</b>  | <b>110,12</b> | <b>771,85</b>                    | <b>0,38</b>  | <b>0,00</b> | <b>57,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>7,97</b>        | <b>134,63</b> | <b>475,74</b>   | <b>128,35</b> | <b>5,56</b>  |
|                           | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                    | <b>30,61</b>        | <b>168,20</b> | <b>117,47</b> | <b>877,35</b>                    | <b>0,42</b>  | <b>0,00</b> | <b>86,75</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,00</b> | <b>11,58</b>       | <b>151,39</b> | <b>501,80</b>   | <b>142,35</b> | <b>6,19</b>  |
| № 112                     | Груша                              | 100             |                    | 0,40                | 0,30          | 10,30         | 47,00                            | 0,020        | 0,00        | 5,00          | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 19,00         | 16,00           | 12,00         | 2,30         |
| № 112                     | Груша                              |                 | 100                | 0,40                | 0,30          | 10,30         | 47,00                            | 0,020        | 0,00        | 5,00          | 0,00        | 0,00        | 0,40               | 19,00         | 16,00           | 12,00         | 2,30         |
| № 589                     | Пряники заварные                   | 50              |                    | 2,95                | 2,35          | 37,50         | 182,50                           | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,20               | 5,50          | 25,00           | 4,50          | 0,40         |
| № 589                     | Пряники заварные                   |                 | 50                 | 2,95                | 2,35          | 37,50         | 182,50                           | 0,030        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 1,20               | 5,50          | 25,00           | 4,50          | 0,40         |
| № 518                     | Сок апельсиновый                   | 200             |                    | 1,40                | 0,20          | 0,20          | 120,00                           | 0,080        | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 36,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         |
| № 518                     | Сок апельсиновый                   |                 | 200                | 1,40                | 0,20          | 0,20          | 120,00                           | 0,080        | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00               | 36,00         | 0,00            | 0,00          | 0,60         |
|                           | <b>итого (7-11 лет)</b>            |                 |                    | <b>4,75</b>         | <b>2,85</b>   | <b>48,00</b>  | <b>349,50</b>                    | <b>0,130</b> | <b>0,00</b> | <b>13,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>        | <b>60,50</b>  | <b>41,00</b>    | <b>16,50</b>  | <b>3,30</b>  |
|                           | <b>итого (11 лет и старше)</b>     |                 |                    | <b>4,75</b>         | <b>2,85</b>   | <b>48,00</b>  | <b>349,50</b>                    | <b>0,130</b> | <b>0,00</b> | <b>13,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>        | <b>60,50</b>  | <b>41,00</b>    | <b>16,50</b>  | <b>3,30</b>  |
|                           | <b>Всего (7-11 лет)</b>            |                 |                    | <b>59,42</b>        | <b>132,20</b> | <b>221,34</b> | <b>1 739,55</b>                  | <b>0,708</b> |             | <b>81,10</b>  | <b>0,34</b> |             | <b>11,18</b>       | <b>494,93</b> | <b>900,30</b>   | <b>203,85</b> | <b>10,72</b> |
|                           | <b>Всего (11 лет и старше)</b>     |                 |                    | <b>66,88</b>        | <b>209,04</b> | <b>237,62</b> | <b>1 951,05</b>                  | <b>0,783</b> |             | <b>112,12</b> | <b>0,38</b> |             | <b>15,06</b>       | <b>563,02</b> | <b>1 011,69</b> | <b>229,85</b> | <b>11,75</b> |