



МУП "Новосергиевка АКВА"  
Директор Ю.П.Бурцев  
" 2022г

Примерное 10-ти дневное меню 3х разового питания горячих завтраков, обедов и полдников для детей 7- 11 лет в ОУ Новосергиевского района на 2022-2023 учебный год.

День/ № п-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>7-11лет</b>														
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	бутиропод горячий с сыром	65	7,35	10,15	13,62	166,50	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 253	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,41</b>	<b>22,25</b>	<b>68,88</b>	<b>551,89</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>1,90</b>	<b>375,00</b>	<b>62,00</b>	<b>545,95</b>	<b>3,00</b>
	<b>Обед</b>													
№119	Икра морковная борщ с фасолью и картофелем и картошкой	100	0,073	10,08	3	103,6	0	5,5	0,067	4,33	266,67	62,5	400	0,53
№ 78	Картофель тушеный с курицей компот из смеси	210	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
№ 292	Картофель тушеный с курицей компот из смеси	240	7,04	15,5	25,42	351,22	0,1	4,52	0	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64
№639	Картофель тушеный с курицей компот из смеси	200	0,66	0	28,22	60	0,33	28,33	0	0	60,67	23,33	50,33	0,78
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10

	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>21,323</b>	<b>33,01</b>	<b>95,01</b>	<b>779,42</b>	<b>0,58</b>	<b>60,05</b>	<b>0,457</b>	<b>7,38</b>	<b>549,91</b>	<b>157,38</b>	<b>774,11</b>	<b>3,35</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	4,30	15,50	100,00	0,18	1,10	0,03	0,00	3,00	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	2,50	27,14	135,00	0,06	0,07	0,02	1,10	16,80	6,35	48,60	0,35
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,24</b>	<b>6,80</b>	<b>42,64</b>	<b>235,00</b>	<b>0,24</b>	<b>1,17</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>19,80</b>	<b>6,36</b>	<b>48,60</b>	<b>0,35</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,97</b>	<b>62,06</b>	<b>206,53</b>	<b>1566,31</b>	<b>1,05</b>	<b>61,37</b>	<b>0,58</b>	<b>10,38</b>	<b>944,71</b>	<b>225,74</b>	<b>1368,66</b>	<b>6,70</b>

День/ № п-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
№ 181	Жаркое по- домашнему	200	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>10,32</b>	<b>11,95</b>	<b>69,24</b>	<b>452,94</b>	<b>0,19</b>	<b>58,23</b>	<b>0,11</b>	<b>4,7</b>	<b>200,6</b>	<b>84,1</b>	<b>344,66</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,93	6,3	15,2	142,17	0,133	5,63	0,017	1,8	182,68	15,3	108,93	0,83

№ 44	Суп из овощей со сметаной	210	22,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№ 172	Рыба, тушённая в томате с овощами	90	9,33	5,16	4,83	196,90	0,22	0,67	0,22	1,35	89,55	72,90	315,22	1,35
№ 119	Гороховое пюре	150	11,4	8,6	15,2	184,6	0,09	0	0,05	0	86,6	26,8	342,9	2,5
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№ 294	Йогурт	95	1,66	2,50	9,80	61,40	0,02	0,25	0,01	0,00	2,70	0,01	0,00	0,00
	<b>итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>49,99</b>	<b>26,86</b>	<b>87,19</b>	<b>810,57</b>	<b>0,563</b>	<b>8,58</b>	<b>0,397</b>	<b>3,25</b>	<b>446,73</b>	<b>140,905</b>	<b>866,111</b>	<b>5,6805</b>
	<b>Полдник</b>													
гост502 28-92	Печенье "Курабье"	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
№ 294	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1
	<b>итого за полдник</b>		<b>2,3</b>	<b>12,7</b>	<b>23,1</b>	<b>235</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>120,6</b>	<b>16,6</b>	<b>35,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,6</b>	<b>51,5</b>	<b>179,5</b>	<b>1498,5</b>	<b>0,98</b>	<b>66,9</b>	<b>0,52</b>	<b>8,5</b>	<b>767,9</b>	<b>241,6</b>	<b>1246,0</b>	<b>8,2</b>

День\ № р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
ттк№ 16	с-т: "Фантазия"	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
№ 405	Курица в соусе с томатом	90	6,2	4,5	1,5	84,2	0,01	1,53	0,01	0,33	45,5	10,2	60	0,5
№ 516	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,1	25,4	124,1	0,05	0	0,02	0,99	15,2	18,5	85,2	1,1

631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	итого за завтрак	535	13,96	10,93	69,87	429,05	0,16	24,31	0,04	4,02	113,10	57,20	229,15	3,80
	<b>Обед</b>													
гтк№16	Салат "Солнечный"	60	1,5	9,5	6,2	85,4	0,05	7,5	0	0	145,6	10,3	36,5	0,1
№110	Суп пшеничный «Кулеш» со сметаной	210	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	9,33	7,60	5,33	313,80	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№241	Картофельное пюре с сахаром и	150	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6
№377	итого за завтрак	200	0,11	0,89	11,67	60,22	0	3,55	0	0	29,78	1,67	9,33	0,33
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№92	кондитерские	60	5,64	41,52	41,52	234	0,81	0,06	0,03	0,15	0,18	0,003	0,21	0,06
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	итого за обед	910	27,8	68,91	129,41	1062,32	0,97	27,977	0,52	1,95	437,243	100,356	397,117	2,15667
	<b>Полдник</b>													
№174	Ватрушка с творогом	50	4,30	1,50	15,20	118,81	0,25	0,50	0,01	1,40	65,40	16,50	200,50	0,30
№226	Кисель плодоваягодная	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
	итого за полдник		5,00	1,50	42,00	235,00	0,40	0,50	0,03	2,49	191,70	30,80	387,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		46,76	81,34	241,28	1726,37	1,53	52,79	0,59	8,46	742,04	188,36	1013,27	6,66

День\№ р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
----------------	-------------------------------	-------	-------	------	-------------	------	----------	--	--	----------------------	--	--	--



							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	Бутерброд горячий с сыром	65	7,35	10,15	13,62	166,50	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 253	Каша молочная манная	200	6,28	11,82	26,00	254,50	0,06	0,10	0,04	0,90	189,50	45,50	224,10	0,45
108	Кисель из концентрата плодового или	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
	<b>итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,75</b>	<b>22,23</b>	<b>69,26</b>	<b>626,2</b>	<b>0,20225</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>373,5</b>	<b>59</b>	<b>607,36</b>	<b>1,8</b>
	<b>Обед</b>													
№ 231	Кукуруза	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 113	Суп-лапша подомашнему	200	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 225	Курица в томатном соусе	90	14,18	18,08	4,18	246,5	0,11	0	0	0,24	24,72	11,1	126,72	0,24
№131	Капуста тушеная с сахаром и	150	3,5	6,5	11,5	85,6	0	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6
№378	Хлеб пшеничный	200	1,67	2,78	12,78	50,22	0,33	0,55	0,011	0,011	161,67	11,55	161,78	0,44
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>34,35</b>	<b>37,03</b>	<b>97,29</b>	<b>678,45</b>	<b>0,58</b>	<b>24,66</b>	<b>0,72</b>	<b>1,67</b>	<b>323,19</b>	<b>71,94</b>	<b>535,00</b>	<b>4,02</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	3,50	4,40	30,50	118,81	0,20	0,50	0,02	0,00	5,40	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	50	2,20	1,60	14,60	116,19	0,10	0,50	0,01	0,20	10,50	4,60	90,60	0,10
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,70</b>	<b>6,00</b>	<b>45,10</b>	<b>235,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>15,90</b>	<b>4,61</b>	<b>90,60</b>	<b>0,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,80</b>	<b>65,26</b>	<b>211,65</b>	<b>1539,65</b>	<b>1,08</b>	<b>25,81</b>	<b>0,83</b>	<b>3,27</b>	<b>712,59</b>	<b>135,55</b>	<b>1232,96</b>	<b>5,92</b>

День/№ р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак													
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
№ 461	Тефтели (1 вариант)	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30	0,60
№ 241	Картофельное пюре	150	4,05	3,9	19,8	138,37	0,037	0	0,3	0	79,2	34,2	172,95	0,45
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
	итого за завтрак	580	14,22	13,07	71,62	524,69	0,18	18,60	0,43	2,40	242,90	68,60	336,61	2,25
	Обед													
№190	икра кабачковая	60	0,73	0,56	3	103,6	0	15,5	0	0,1	60	24,5	42	2
№96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	210	3,88	2,30	21,60	146,20	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№309	Макаронник с мясом птицы	240	21,23	14,8	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2

№10	Фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
№92	кондитерские	40	3,76	27,68	27,68	156	0,54	0,04	0,02	0,1	0,12	0,002	0,14	0,04
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32,74</b>	<b>46,04</b>	<b>136,57</b>	<b>902,34</b>	<b>0,92</b>	<b>39,69</b>	<b>0,37</b>	<b>3,7</b>	<b>304,87</b>	<b>135,082</b>	<b>428,2</b>	<b>7,91</b>
	полдник													
гост502 28-92	Печенье "Курабье"	50	2,5	6,4	10,1	100,00	0,1	0,02	0,01	0,1	41,5	0,001	25,6	0,02
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7
	<b>итого за полдник</b>		<b>4,1</b>	<b>6,6</b>	<b>13,9</b>	<b>235</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>56,8</b>	<b>21,001</b>	<b>71,2</b>	<b>0,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,06</b>	<b>65,71</b>	<b>222,09</b>	<b>1662,03</b>	<b>1,21</b>	<b>58,35</b>	<b>0,81</b>	<b>6,20</b>	<b>604,57</b>	<b>224,68</b>	<b>836,01</b>	<b>10,88</b>

День/№ р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№119	Икра морковная	60	0,80	4,20	4,20	49,20	0,02	3,50	0,00	2,10	65,60	15,00	34,80	0,10
205**	Птица тушёная в томате	90	3,50	10,40	1,50	125,40	0,10	0,00	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	3,2	25,8	184,6	0,02	0	0,03	0,5	15	25,4	120,1	0,5
№ 300	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,4	36,4	0,01	0	0	0	8,8	3	3,45	0,1
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>11,5</b>	<b>18,1</b>	<b>59,1</b>	<b>477,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>145,7</b>	<b>60,7</b>	<b>275,2</b>	<b>1,1</b>
	<b>Обед</b>													
№ 30	Салат из солёных	60	0,51	3,05	2	56,9	0,034	5	0,31	0,82	28,1	16,04	37,38	0,06
№ 105	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	12,6	10,5	10,4	98	0	0,1	0,01	1,8	45,8	8,1	95,2	0,2







№119	икра свекольная	60	1,4	0,6	6,45	121,6	0,19	5,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№4	Свекольник со сметаной	210	3,58	1,30	21,52	104,80	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
№ 291	Плов из мяса птицы	240	7,04	2,36	25,42	351,22	0,1	4,52	0	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	15,9	1,4	2,8	0,2
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
№92	кондитерские	60	5,64	41,52	41,52	234	0,81	0,06	0,03	0,15	0,18	0,003	0,21	0,06
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>21,35</b>	<b>46,06</b>	<b>123,95</b>	<b>954,82</b>	<b>1,156</b>	<b>16,41</b>	<b>0,12</b>	<b>1,8</b>	<b>181,75</b>	<b>53,853</b>	<b>266,02</b>	<b>2,49</b>
	<b>полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	1,50	10,70	135,00	0,05	0,07	0,02	0,14	15,80	6,35	30,60	0,15
	<b>итого за полдник</b>	<b>9,24</b>	<b>4,60</b>	<b>26,50</b>	<b>235,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>21,60</b>	<b>6,36</b>	<b>30,60</b>	<b>0,15</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>45,74</b>	<b>61,02</b>	<b>213,75</b>	<b>1705,76</b>	<b>1,65</b>	<b>20,37</b>	<b>0,39</b>	<b>4,14</b>	<b>477,35</b>	<b>116,72</b>	<b>556,60</b>	<b>4,24</b>	

День № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	7-11 лет													
8 день	<b>Завтрак</b>													
ттк № 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	3,3	6,49	28,6	0,05	6,12	0	1,86	54,7	20,4	91,5	0,05
№ 454	Котлета мясо-картофельная похлыновски	240	27,99	17,33	18,13	412,26	0,18	2,85	0,18	1,41	173,86	41,59	549,06	0,26
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5

гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
	итого за завтрак	540	32,13	21,03	64,46	656,06	0,3	18,97	0,19	3,47	330,16	84,39	735,02	2,32
	Обед													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	5,08	2,30	56,60	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,34
№ 95	Суп из овощей со сметаной	210	10,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	8,1	9,5	10,4	298	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
№ 227	Макаронные изделия отварные	150	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05
№377	чай с сахаром и	200	0,11	0,89	11,67	60,22	0	3,55	0	0	29,78	1,67	9,33	0,33
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	итого за обед	850	24,21	23,58	66,88	763,22	0,245	36,33	0,418	4,62	351,98	80,86	330,05	2,81
	Полдник													
гост502 28-92	Печенье "Курабье"	50	1,5	7,3	7,3	100,00	0,27	0,02	0,01	0,05	16,2	0,001	29,8	0,01
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7
	итого за полдник	250	3,1	7,5	11,1	235	0,28	0,06	0,01	0,05	31,5	21,001	75,4	0,71
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		59,44	52,11	142,44	1654,28	0,83	55,36	0,62	8,14	713,64	186,25	1140,47	5,84

День № р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
9 день	<b>Завтрак</b>													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
ттк № 9	Плов из филе птицы	200	13,71	13,63	12,4	184,4	0,12	1,11	0,12	2,5	99,1	26,57	168,8	0,5
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,036	0	0	0	24,4	9,4	31,6	0,02
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,45</b>	<b>14,08</b>	<b>44,39</b>	<b>396,10</b>	<b>0,18</b>	<b>13,89</b>	<b>0,12</b>	<b>4,50</b>	<b>143,90</b>	<b>52,17</b>	<b>233,56</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,93	6,3	15,2	142,17	0,133	5,63	0,017	1,8	182,68	15,3	108,93	0,83
№ 78	Щи из свежей капусты со сметаной	210	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
№ 289	Биточки из говядины	90	14,56	23,04	0,80	284,32	0,00	0,48	0,00	0,00	11,20	17,60	145,60	2,24
№ 241	Картофельное пюре	150	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,036	0	0	0	24,4	9,4	31,6	0,02
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>36,46</b>	<b>41,97</b>	<b>106,37</b>	<b>1028,69</b>	<b>0,389</b>	<b>37,81</b>	<b>0,817</b>	<b>3,5</b>	<b>504,38</b>	<b>142,6</b>	<b>746,69</b>	<b>6,39</b>

	Полдник													
№174	Ватрушка с творогом	50	2,10	2,19	14,10	113,00	0,30	0,85	0,03	0,80	18,75	28,10	187,50	0,01
№ 226	Кисель плодовоягодной	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>2,19</b>	<b>29,7</b>	<b>235</b>	<b>0,3</b>	<b>0,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>19,75</b>	<b>28,1</b>	<b>187,5</b>	<b>0,11</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,51</b>	<b>58,24</b>	<b>180,46</b>	<b>1659,79</b>	<b>0,87</b>	<b>52,55</b>	<b>0,97</b>	<b>8,80</b>	<b>668,03</b>	<b>222,87</b>	<b>1167,75</b>	<b>8,12</b>

День/№ р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 10	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,02	15,00	0,01	0,50	24,00	13,50	0,03	0,05
№141	Запеканка из творога	150	8,50	4,40	20,94	120,20	0,02	2,50	0,02	0,50	83,10	33,31	338,98	0,05
№ 481	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,01	0,5	61,4	6,8	43,8	0,01
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост318 05-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост207 7-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	7	9,4	31,6	0,05
	<b>итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,50</b>	<b>7,10</b>	<b>75,02</b>	<b>388,14</b>	<b>0,13</b>	<b>17,70</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>196,00</b>	<b>68,81</b>	<b>429,57</b>	<b>2,66</b>
	<b>Обед</b>													
№ 53	Салат из свеклы с	60	2,74	7,08	9,58	112,93	0,08	3,38	0,15	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9
№ 44	Суп из овощей со сметаной	210	22,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	9,33	7,60	5,33	313,80	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17



№ 185	Рис отварной	150	3,3	0,75	37,35	174,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	7	9,4	31,6	0,05
№294	Йогурт	95	1,66	2,50	9,80	61,40	0,02	0,25	0,01	0,00	2,70	0,01	0,00	0,00
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>43,65</b>	<b>22,21</b>	<b>114,82</b>	<b>996,53</b>	<b>1,48</b>	<b>16,897</b>	<b>3,07</b>	<b>1,28</b>	<b>209,693</b>	<b>97,9683</b>	<b>335,038</b>	<b>3,38717</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	2,50	21,10	135,00	0,06	0,07	0,02	1,50	7,04	6,35	30,60	0,08
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,24</b>	<b>5,6</b>	<b>36,9</b>	<b>235</b>	<b>0,25625</b>	<b>1,1675</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>12,835</b>	<b>6,3625</b>	<b>30,602</b>	<b>0,081</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,39</b>	<b>34,91</b>	<b>226,74</b>	<b>1619,67</b>	<b>1,86</b>	<b>35,76</b>	<b>3,16</b>	<b>4,28</b>	<b>418,53</b>	<b>173,14</b>	<b>795,21</b>	<b>6,13</b>

	завтрак	5305	166,35	151,08	655,16	5018,86	2,0005	158,29	1,351	29,69	2394,86	653,47	3997,06	22,45
	<b>в среднем за завтрак</b>	<b>442,083</b>	<b>13,863</b>	<b>12,590</b>	<b>54,597</b>	<b>418,238</b>	<b>0,167</b>	<b>13,191</b>	<b>0,113</b>	<b>2,474</b>	<b>199,572</b>	<b>54,456</b>	<b>333,088</b>	<b>1,871</b>
	обед	8510,000	321,903	379,380	1052,280	8822,960	7,203	315,403	7,340	33,371	3765,547	1101,185	5159,875	40,754
	<b>в среднем за обед</b>	<b>709,167</b>	<b>26,825</b>	<b>31,615</b>	<b>87,690</b>	<b>735,247</b>	<b>0,600</b>	<b>26,284</b>	<b>0,612</b>	<b>2,781</b>	<b>313,796</b>	<b>91,765</b>	<b>429,990</b>	<b>3,396</b>
	полдник	750,000	45,180	48,990	263,840	2115,000	2,406	5,675	0,280	6,275	572,150	147,287	1273,806	4,106
	<b>в среднем за полдни</b>	<b>62,500</b>	<b>3,765</b>	<b>4,083</b>	<b>21,987</b>	<b>176,250</b>	<b>0,201</b>	<b>0,473</b>	<b>0,023</b>	<b>0,523</b>	<b>47,679</b>	<b>12,274</b>	<b>106,151</b>	<b>0,342</b>