

КГУ Актюбинский областной специальный
комплекс «школа-интернат-колледж»
для детей с нарушениями слуха и зрения.

Утверждаю:

Директор

Г.К. Шакирова

« 31 » 17 09 2022 г.



Перспективное меню

Зима-весна

Количество продуктов	в граммах			выход готов. пр-да			Углеводы			Жиры			Белки			Калорий			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
сахар	10	15	15	180	200	200													
хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80				0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	75
хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50				36,36	44,77	47,77	70,13	113,40	119,70	644,70	948,16	1016,01	75

Название	Набор продуктов	в граммах			выход готов. пр-да			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
булочка	мука яйцо сальсоло сахар 3 молоко дрожжи	45 1/6 5 5 50 1	45 1/6 5 10 50 1	45 1/6 5 10 50 1	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
								11,34	11,34	14,12	10,5	10,72	13,59	45,6	45,8	59,77	197,2	226,5	226,5

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход готов. пр-да			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Плов с мясом	рис морковь лук раст. масло мясо	45 20 20 3 117	65 40 40 7 123	65 40 40 7 123	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной с/л масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30	20	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,2 60 15	0,2 50 20	0,2 50 20	180	200	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
								34,09	37,18	41,28	26,35	34,64	38,77	80,87	111,93	121,45	575,24	757,84	854,09
								110,74	132,04	147,42	91,20	133,06	140,25	302,80	445,36	445,36	2134,14	2857,30	3021,40

Изделие	Выход готов. произ.										Углеводы			Жиры			Белки			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Огурцы свежие	70	110	110	60	100	100	0,32	0,43	0,7			1,6	1,68	2,7	8,4	11,2	14					
пюре																						
Хлеб																						
Хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	62,6	62,6	146,8	298	298					
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50																
Хлеб из сухофруктов	10	15	15	180	200	200																
сахар	15	20	20				23,02	28,81	36,05	17,35	21,23	28,01	82,53	129,03	145,1	731,01	959,2	1117,01				

Наименование	Выход готов. произ.										Углеводы			Жиры			Белки			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Корфур	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124					
Печенье	100	100	100	100	100	100	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104					
							6,34	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228				

Ужин	Выход готов. произ.										Углеводы			Жиры			Белки			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Жаркое по-польски с картофелем и мясом	250	250	300	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19				
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1					
Чай сладкий с лимоном	0,1	0,1	0,1	180	200	200	10,8	12	12	1,71	1,89	1,89	19	21,35	21,35	101,4	112,7					
	85	75	75				18,95	24,02	26,83	13,7	24,99	26,42	58,78	100,25	106,86	570,7	778	792,98				
	15	20	20				64,28	78,84	92,12	56,24	82,73	94,54	274,43	391,84	435,66	2383,3	2926,59	3130,28				

IV ДЕНЬ

Закуска	Набор продуктов	в граммах					выход готов. прод.					Белки					Жиры					Углеводы					Калории				
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет
		15	25	25	150	150	200	250	250	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	188,8	360,1	299,1	299,1	458,7	776,5	776,5			
Каша молочная манная	манн.кр. молоко слив.масло сахар	15 150 5 5	25 150 5 5	25 150 5 5	200 150 5 5	250 150 5 5	200 250 250 250	250 250 250 250	250 250 250 250	250 250 250 250	4,93 5,13 1,49 11,55	7,67 6,58 1,9 16,15	7,67 6,58 1,9 16,15	5,76 8,15 1,04 14,95	9,165 16,25 1,88 27,295	9,165 16,25 1,88 27,295	22,62 22,78 17,52 62,92	42,5 52,5 22,66 117,66	42,5 52,5 22,66 117,66	168,7 188,8 101,2 458,7	188,8 360,1 63,5 776,5	299,1 360,1 63,5 776,5	299,1 360,1 63,5 776,5	458,7 776,5 63,5 776,5	776,5 776,5 63,5 776,5						
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	30 20 10	30 20 10	30 20 10	30 20 10	60 50 15	1,49 1,9 0,5	4,5 4,5 4,5	4,5 4,5 4,5	4,85 4,85 4,85	4,85 4,85 4,85	17,52 22,66 22,66	0,15 0,15 0,15	0,15 0,15 0,15	63,5 63,5 63,5	63,5 63,5 63,5	117,3 117,3 117,3	117,3 117,3 117,3	117,3 117,3 117,3	201 201 201	201 201 201	201 201 201					
Каша сладкая с молоком	какао молоко сахар	2 60 15	2 50 20	2 50 20	180 50 20	180 50 20	180 50 20	180 50 20	180 50 20	200 250 250	1,04 1,04 1,04	0,36 0,36 0,36	0,5 0,5 0,5	53,4 53,4 53,4	49,25 49,25 49,25	49,25 49,25 49,25	216 216 216	216 216 216	216 216 216	201 201 201	201 201 201	201 201 201	201 201 201	201 201 201	201 201 201	201 201 201	201 201 201				

3 Закуска	Набор продуктов	в граммах					выход готов. прод.					Белки					Жиры					Углеводы					Калории				
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет
		121	240	240	100	100	200/75	200/130	300/130	300/130	300/130	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	171,3	239,2	239,2	307,05	307,05	307,05	307,05			
Сок натуральный	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1,04	0,36	0,5	53,4	49,25	49,25	216	216	216	201	201	201	201	201	201	201	201	201			
Яблоко	яблоко	260	250	250	260	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5	53,4	49,25	49,25	216	216	216	201	201	201	201	201	201	201	201	201			

Обед	Набор продуктов	в граммах					выход готов. прод.					Белки					Жиры					Углеводы					Калории				
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет
		121	240	240	100	100	200/75	200/130	300/130	300/130	300/130	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	171,3	239,2	239,2	307,05	307,05	307,05	307,05			
Картофельное пюре	картофель сл.масло	20 20	40 40	40 40	130 40	150 40	130 40	150 40	150 40	200 40	3,06	3,56	4,95	4,2	4,8	6,73	18,85	21,89	30,41	107,0	107,0	124,3	124,3	172,5	172,5	172,5	172,5				
мясо тушеное с овощами	мясо лук томат раст.масло мука	117 40 2 3 5	123 40 5 5 5	123 40 5 5 5	80 40 5 5 5	80 40 5 5 5	80 40 5 5 5	80 40 5 5 5	80 40 5 5 5	100 40 5 5 5	7,22 4,16 10,78 4,38 7,3	8,62 4,96 10,78 4,38 7,3	10,78 4,96 10,78 4,38 7,3	4,16 4,96 10,78 4,38 7,3	4,96 4,96 10,78 4,38 7,3	6,21 6,21 10,78 4,38 7,3	14,7 14,7 14,7 12,84 12,84	17,5 17,5 17,5 21,4 21,4	21,83 21,83 21,83 21,4 21,4	127 127 127 90,6 90,6	127 127 127 90,6 90,6	127 127 127 150,19 150,19	127 127 127 150,19 150,19	127 127 127 150,19 150,19							

Компонент из сухих продуктов	10		15		180		200		17,91		19,9		67,5		75		75	
	сухофрукты	сахар	15	20	20	80	40	80	80	0,91	0,91	27,52	62,6	146,8	288	298	298	298
Хлеб	40	80	80	80	40	80	40	80	0,62	0,62	7,86	7,86	146,8	288	298	298	298	298
	20	50	50	50	20	50	20	50	16,61	21,42	33,18	25,42	169,70	841,66	968,31	968,31	968,31	968,31
									22,56	28,66	33,18	25,42	169,70	841,66	968,31	968,31	968,31	968,31

Показник	Набор продуктов	в граммах						выход гот. пр-од.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет						
Пирожки с капустой в духовке	мука	50	50	50	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5	85,2	102,5	102,5	85,2	102,5	102,5	85,2	102,5	102,5	85,2	102,5	102,5						
	яйцо	1/6	1/6	1/6																																	
	сало	5	5	5																																	
	сахар	5	5	5																																	
	молоко	50	50	50																																	
Кефир	дрожжи	1	1	1																																	
	капуста	45	60	60	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124	112	124	124	112	124	124	112	124	124	112	124	124						
	кефир	180	200	200				11,14	11,34	14,12	10,5	10,72	13,59	45,6	45,8	59,77	197,2	226,5	226,5	197,2	226,5	226,5	197,2	226,5	226,5	197,2	226,5	226,5	197,2	226,5	226,5						

Ужин	Набор продуктов	в граммах						выход гот. пр-од.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет						
Пирожки с мясом	картофель	140	150	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3	285,04	285,04	381,3	285,04	285,04	381,3	285,04	285,04	381,3	285,04	285,04	381,3	285,04					
	капуста	130	150	150																																	
	морковь	30	40	40																																	
	лук	30	40	40																																	
	раст. масло	5	5	5																																	
Хлеб с маслом	мясо	95	100	100																																	
	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	22,78	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1						
Чай сладкий с молоком	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7	101,4	112,7	112,7	101,4	112,7	112,7	101,4	112,7	112,7	101,4	112,7	112,7						
	слив. масло	10	15	15	10	15	15																														
Овощи ст. пор	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	0,32	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	1,6	2,7	2,7	8,4	11,2	11,2	8,4	11,2	11,2	8,4	11,2	11,2	8,4	11,2	11,2	8,4	11,2	11,2						
	молоко	60	50	50	100	100	100																														
Овощи ст. пор	сахар	15	20	20	70	100	100	34,09	36,74	41,28	26,35	34,64	38,77	80,07	111,93	121,45	575,24	757,84	757,84	575,24	757,84	757,84	575,24	757,84	757,84	575,24	757,84	757,84	575,24	757,84	757,84						
	соль	70	110	110				80,38	93,25	105,23	68,41	94,08	105,08	344,24	469,99	517,83	2017,43	2803,80	2803,80	2017,43	2803,80	2803,80	2017,43	2803,80	2803,80	2017,43	2803,80	2803,80	2017,43	2803,80	2803,80						

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		180		200		200		17,91		19,9		67,5		75		75	
	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
сухофрукты сахар	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	0,91	0,91	62,6	62,6	146,8	298	298	298	
хлеб пшеничный	40	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	7,86	7,86	62,6	62,6	146,8	298	298	298		
хлеб ржаной	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
огурцы св.	40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	1,69	3,42	5,7	5,7	5,7		
помидоры св	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
раст. масло	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34,7	43,8	47,2	33,1	42,0	45,8	99,8	149,2	164,5	
кофе	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		180		200		200		17,91		19,9		67,5		75		75	
	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
молоко	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	0,91	0,91	62,6	62,6	146,8	298	298	298	
сливки	40	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	7,86	7,86	62,6	62,6	146,8	298	298	298		
масло сливочное	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
яйца куриные	40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	1,69	3,42	5,7	5,7	5,7		
сахар	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
сметана	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	34,7	43,8	47,2	33,1	42,0	45,8	99,8	149,2	164,5	
раст. масло	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	
кофе	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		180		200		200		17,91		19,9		67,5		75		75	
	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
молоко	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	0,91	0,91	62,6	62,6	146,8	298	298	298	
сливки	40	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	7,86	7,86	62,6	62,6	146,8	298	298	298		
масло сливочное	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
яйца куриные	40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	1,69	3,42	5,7	5,7	5,7		
сахар	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
сметана	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	34,7	43,8	47,2	33,1	42,0	45,8	99,8	149,2	164,5	
раст. масло	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	
кофе	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		180		200		200		17,91		19,9		67,5		75		75	
	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
молоко	10	15	20	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	0,91	0,91	62,6	62,6	146,8	298	298	298	
сливки	40	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	7,86	7,86	62,6	62,6	146,8	298	298	298		
масло сливочное	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
яйца куриные	40	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	1,69	3,42	5,7	5,7	5,7		
сахар	30	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0,9	2,81	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16		
сметана	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	34,7	43,8	47,2	33,1	42,0	45,8	99,8	149,2	164,5	
раст. масло	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	
кофе	180	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	26	26	26	26	

Хлеб	Углеводы										Жиры			Белки			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	
Хлеб из сухофруктов	10	15	15	180	200	200							4	6	6	29,13	48,06	48,06	
Сметана	15	20	20	60	100	100	0,88	1,32	1,32	0,94	1,88	1,88							
Машина	40	60	60	60	60	60													
Морковь	40	60	60	60	60	60													
Рис	1	3	3				20,04	29,42	33,70	17,38	24,83	31,97	95,48	141,00	167,66	673,94	962,69	1039,53	

Название	Выход гт. прод.						Жиры						Белки						Углеводы						Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Печенье	75	75	75	75	75	75	1	0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6	124	124	124	154	166	166			
Кофе	180	200	200	180гр	200гр	200гр	6	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	20	20	20	154	166	166	154	166	166			

Ужин	Выход гт. прод.						Жиры						Белки						Углеводы						Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Макаронные изделия	25	50	50	130/70	150/80	200/80	2,28	2,64	3,52	3,08	3,56	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2	132,08	152,4	203,2	132,08	152,4	203,2			
Ужин с мясом	5	5	5				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26	241,7	276,26	276,26	241,7	276,26	276,26			
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1				
Хлеб с маслом	20	50	50	20	50	50	0,24	0,28	0,28				2,04	2,12	2,12	9	10,5	10,5	2,04	2,12	2,12	9	10,5				
Хлеб с маслом	10	15	15	10	15	15	0,24	0,28	0,28																		
Помидоры с петрушкой	70	110	110	60	100	100	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26	17,5	21,9	21,9	37	46,26				
Чай сладкий с молоком	0,2	0,2	0,2	180	200	200	24,28	30,316	30,32	108,542	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,06	787,16	787,16	108,542	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9			
Чай сладкий с молоком	85	75	75	75	75	75	64,62	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,07	404,14	442,38	1973,92	2787,85	2787,85	360,79	251,63	279,27	279,07	404,14	442,38			

Наименование	в граммах			2 ⁺ - выкол год. произ.			Жир			Углеводы			Калории							
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет					
Кисель	20	30	30	180 гр.	200 гр.	200 гр.	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111	111	
Хлеб	10	15	15																	
	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	298	
пшеницы, ржаной	20	50	50	20	50	50	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5	64,5	
	70	110	110	60	100	100														
пшеницы, овсяной							169,54	177,61	212,55	21,63	27,03	32,92	105,82	163,75	181,90	773,24	1056,10	1170,45	1170,45	

Наименование	в граммах			2 ⁺ - выкол год. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории				
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет		
булочка с изюмом	45	45	45	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42	186,42	
Хлеб	1/3	1/3	1/3																	
	4	5	5	4	5	5														
пшеницы, ржаной	5	5	5	5	5	5														
	25	25	25	25	25	25														
дрожжи	1	1	1																	
курага	20	30	30	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124	124	
кефир	180	200	200				11,64	12,22	12,22	10,22	10,72	10,72	47,99	49,77	49,77	298,42	310,42	310,42	310,42	

Ужины	в граммах			выход год. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории				
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Гречневая каша	25	40	40	130/50	150/60	200/80	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7	271,7	
Курица с мясом	4	5	5																	
	95	100	100	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	9,28	113	113,03	135,6	135,6	135,6	
морковь, лук	40	40	40																	
	40	40	40																	
раст. масло, томат	5	5	5																	
	5	5	5																	
мука	3	3	3																	
	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1	
Хлеб пшенич., ржаной	20	50	50	20	50	50	0,48	0,5	0,8											
	10	15	15	10	15	15														
сл. масло	40	60	60	60	100	100	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26	46,26	
	40	60	60																	
яблоко, масло раст.	2	3	3	180	200	200														
	0,1	0,1	0,1																	
чай сладкий с молоком	60	50	50																	
	15	20	20				16,1	18,486	21,04	34,56	41,5	47,71	78,91	118,72	131,25	508,8	770,45	813,66	813,66	
Итого							215,318	232,46	275,00	100,26	125,70	148,79	368,50	500,64	537,35	2380,26	3063,23	3270,79	3270,79	

Хлеб	в граммах				выход в проц.				Безан				Жир				Углеводы				Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет 7 до 11 лет 11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	146,8	298	298		
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	0,48	0,8	0,8	0,03	0,02	0,03	0,02	4,62	4,81	4,81	21	21,9	21,9	21	21,9	21,9		
Огурцы	70	110	110	60	100	100	0,02	0,03	0,03	0	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	711	711	73,68	711	711		
Бананы из сухофруктов	10	15	15	180	200	200	20,31	32,26	32,26	22,57	28,652	34,78	142,84	213,76	237,775	250,38	1052,35	1154,95	1154,95	1052,35	1154,95	1154,95		

Индикатор	в граммах				выход в проц.				Безан				Жир				Углеводы				Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет 7 до 11 лет 11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Земляника из широк	175	245	245	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87	399,3	461,87	461,87	461,87		
Кефир	180	200	200	180	200	200	33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	519,3	585,87	585,87	519,3	585,87	585,87	585,87		

Ужин	в граммах				выход в проц.				Безан				Жир				Углеводы				Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет 7 до 11 лет 11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет		
Картофель тушеный с мясом	220	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92	128,46	205,53	256,92	256,92		
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	1,09	1,09	2,19	6,1	16,25	12,9	22,78	49,5	49,5	188,8	350	350	188,8	350	350	350		
Чай сладкий с молоком	0,1	0,1	0,1	20	200	200	6,91	19,53	22,24	12,6	23,74	27,18	56,42	91,34	115,95	410,56	662,53	713,92	410,56	662,53	713,92	713,92		
	15	20	20	20	20	200	77,04	105,79	114,56	112,18	25,1,6	216,235	342,12	564,935	7406,88	713	3433,44	3433,44	7406,88	713	3433,44	3433,44		

IX. ДЕНЬ.

Ингредиенты	в граммах:						выход готов. произ.						Белки						Жиры						Углеводы						Калорий					
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет							
	1	2	150	150	5	5	200	250	250	250	60	60	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	188,8	360,1	360,1	246,4									
Омлет натуральный	150	150	5	5	200	250	250	250	250	60	60	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	188,8	360,1	360,1	246,4										
Хлеб с маслом	30	60	30	60	30	60	30	60	60	5,13	6,58	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	246,4												
Хлеб ржаной	20	50	20	50	20	50	20	50	50	1,49	1,9	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3	117,3	117,3											
Молоко сладкий с сахаром	2	2	2	2	180	200	200	200	200	0,3	0,36	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0,5	39,2	42,2	42,2	159	171,6	171,6	201	201											
Сахар	1,5	20	20	20	20	20	20	20	20	0,3	0,36	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0,5	39,2	42,2	42,2	159	171,6	171,6	201	201											
Итого	14	20,64	25,68	25,68	17,99	32,93	40,12	40,12	40,12	53,6	89,16	95,19	95,19	95,19	501	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8	723,8										

2 Запеканка	в граммах:						выход готов. произ.						Белки						Жиры						Углеводы						Калорий					
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет							
	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24							
Сок натуральный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0,3	0,36	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0,5	39,2	42,2	42,2	159	171,6	171,6	201	201											
Яблоко	260	250	250	250	260	250	250	250	250	0,3	0,36	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0,5	39,2	42,2	42,2	159	171,6	171,6	201	201											
Итого	460	450	450	450	460	450	450	450	450	0,6	0,72	0,6	0,72	0,72	1,0	1,0	1,0	78,4	84,4	84,4	318	343,2	343,2	402	402											

Обед	в граммах:						выход готов. произ.						Белки						Жиры						Углеводы						Калорий					
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет							
	15	50	30	20	30	100	300/55	250/42	300/42	300/42	75	110	110	110	110	28,1	32,22	40,35	10,5	10,5	14,63	3,1	4,14	6,21	240	291,1	291,1									
Лепешка домашняя с маслом, огурцы	15	50	30	20	30	100	300/55	250/42	300/42	75	110	110	110	110	28,1	32,22	40,35	10,5	10,5	14,63	3,1	4,14	6,21	240	291,1	291,1										
Карпуста тушенная с мясом	250	20	40	10	40	10	40	10	10	20	40	10	10	10	8	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10									
Салат из свеклы с чесноком	70	120	120	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	60	100	100	100	100	0,24	0,28	0,4	0,4	0,4	0	0	2,04	2,12	3,4	9	10,5	15									
Итого	460	450	450	450	460	450	450	450	450	142	21,3	23,48	23,48	23,48	8,9	13,4	14,76	17,73	22,16	35,46	200,3	250,4	250,4	303,8	303,8											

Хлеб	выход гот. произ.										в граммах										
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	298	298
хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50															
хлеб из пшеницы	10	15	15	180	200	200															
хлеб из ржаной	15	20	20																		
							48,38	89,38	36,09	20,02	24,91	30,3	71,72	114,72	131,37	672,6	935	992,9			

Наличие	Набор продуктов	в граммах						Белки						Жиры						Углеводы						Калорий					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Булочка	мука	45	45	45	90	90	6,42	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42										
	хлеб	1/3	1/3	1/3																											
	сл.масло	4	5	5																											
	сахар	5	5	5																											
	молоко	25	25	25																											
	дрожжи	1	1	1																											
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124	124	124										
							11,64	12,22	12,22	10,22	10,72	10,72	47,99	49,77	49,77	298,02	310,42	310,42													

Ужин	Набор продуктов	в граммах						Белки						Жиры						Углеводы						Калорий					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Плов	рис	45	60	60	200	250	19,8	27,8	27,8	12,6	15,53	15,53	23,11	27,58	27,58	27,58	292,58	370,33	370,33	370,33	370,33										
	морковь	20	40	40																											
	лук	20	40	40																											
	раст.масло	6	10	10																											
	масло	95	100	100																											
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1	360,1										
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50																									
	сл.масло	10	15	15	10	15	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	21,44	93,3	107	107	107	107										
Чай с молоком и сахаром	чай	0,2	0,2	0,2	180	200																									
	молоко	60	80	80																											
	сахар	15	20	20																											
							26,61	35,78	35,78	22,67	33,36	33,36	63,03	101,52	101,52	101,52	874,68	837,43	837,43	837,43	837,43										
							100,93	158,39	110,27	70,9	101,92	114,5	178,54	397,37	427,1	427,1	2385,3	2978,25	2978,25	2978,25	2978,25										

Хлеб	в граммах				выход тот прощ.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	298	146,8	298	298	146,8	298
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50																		
Копитот из сухофрукты	10	15	15	180	200	200																		
сухофрукты сахар	15	20	20				144,59	181,5	213,57	25,52	31,81	35,7	99,43	148,86	161,15	760,9	1046,4	1144,65	760,9	1046,4	1144,65	760,9	1046,4	1144,65

Подание	в граммах				выход тот прощ.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	3,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124	111,6	124	124	111,6	124	124
Печенье	100	100	100	100	100	100	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104	104	104	104	104	104	104
							6,34	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228	215,6	228	228	215,6	228	228

Ужин	в граммах				выход тот прощ.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жирное по домашнему с мясом	250	40	40	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	330,19	280,5	305,2	330,19	280,5	305,2	330,19
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1
Чай сладкий с молоком	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107	93,3	107	107	93,3	107	107
сахар	15	20	20				9,83	13,42	16,23	13,91	24,7	26,13	56,92	100,34	106,95	562,6	772,3	787,29	562,6	772,3	787,29	562,6	772,3	787,29
							178,78	223,59	262,82	652,6	93,02	101,94	274,21	410,04	448,99	2283,4	3013	3180,74	2283,4	3013	3180,74	2283,4	3013	3180,74

Хлеб	Хлеб пшенич. Хлеб ржаной	40	80	80	40	80	80	7,86	0,91	27,52	62,6	146,8	298	298					
															3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет
Салат из фасоли с луком	фасоль	20	30	30	60	100	100	7,3	3,48	12,84	21,4	90,6	150,19	150,19					
	лук	50	80	80															
	рас. масло	1	2	2															
								35,59	44,85	50,81	29,78	4115,29	43,35	113,56	168,30	162,70	860,40	1227,59	1340,44

Название	Набор продуктов	в граммах			в % выхода готов. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Пирожки с капустой и луком	мука	50	50	30	90	90	90	5,54	5,54	8,32	5,7	5,72	8,59	28	28	41,97	85,2	102,5	102,5
	яйцо сл. масло сахар молоко дрожжи капуста	1,6 5 5 50 1 4,5	1,6 5 5 50 1 60	1,6 5 5 50 1 60															
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	17,8	120	124	124
							11,14	11,24	14,12	10,5	10,72	13,89	45,6	45,8	89,77	205,2	226,5	226,5	

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выхода готов. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Рыба жареная	картофель	140	150	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	38,08	47,6	285,04	285,04	381,3
	капуста морковь лук раст. масло	130 30 30 5	150 40 40 5	150 40 40 5															
Хлеб с маслом	рыба св.	121	200	200	56	93	93	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	мука раст. масло	10 5	10 10	10 10															
Чай сладкий с молоком	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл. масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	60 50 15	200	1,68	1,4	1,4	1,6	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	чай молоко сахар	0,2 60 15	0,2 50 20	0,2 50 20	180	200	100	0,32	0,7	0,7				1,6	2,7	2,7	8,4	11,2	11,2
Огурцы св. пор	огурцы св пор	70	110	110	70	100	100	25,29	26,84	31,38	26,57	34,35	38,48	79,6	114,72	124,24	575,54	763,34	859,6
							88,72	106,91	126,49	84,81	103,29	135,54	328,96	457,10	496,90	2295,14	3105,63	3341,24	

Компонент из сухофруктов	10			15			180			200			200			17,91			19,9			19,9			67,5			75			75		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет			
Сахар	15	20	20	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,91	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	19,9	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75			
Хлеб	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,91	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	19,9	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75			
Сладит из свежих помидоров и раст. масло	2	3	3	60	60	60	0,24	0,25	0,4	2,04	2,12	3,4	2,04	2,12	3,4	9	15	15	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75			

Подзаголовок	Выбор продуктов	в граммах						всего гот. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории										
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет								
Записка из творого	175	245	245	200	250	250	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75

Ужи	Выбор продуктов	в граммах						всего гот. произ.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории										
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет								
Лепешки голубцы	рис	20	25	25	200	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,64	375,4	375,4	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Хлеб с маслом	капустя	100	120	120	30	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Чай сладкий с молоком	морковь	40	40	40	20	50	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	томат	5	5	5	10	15	24,47	30,06	30,06	93,462	122,09	122,09	65,12	105,44	105,44	566,74	842,5	842,5	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	лук	40	40	40	180	200	90,3	118,1	118,1	154,0	211,9	211,9	283,3	427,6	427,6	2395,0	3361,8	3361,8	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	раст. масло	5	6	6	60	60	24,47	30,06	30,06	93,462	122,09	122,09	65,12	105,44	105,44	566,74	842,5	842,5	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	масло	95	100	100	180	200	90,3	118,1	118,1	154,0	211,9	211,9	283,3	427,6	427,6	2395,0	3361,8	3361,8	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75

Компонент из сульфурфруктов	10		15		180		200		200		17,91		19,9		19,9		67,5		75	
	сульфурфрукты	15	20	20	60	100	100	100	0,54	0,9	1,69	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16			
Салат из моркови	40	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16			
салат из капусты с морковью	40	60	60	60	60	60	60	60	0,54	0,9	1,69	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16			
раст. масло	1	2	2	2	2	2	2	2	20,70	28,00	33,48	17,17	24,87	28,50	95,35	146,70	155,36	828,74	1067,26	1128,40

Подавник	Набор продуктов	в граммах				выхода готов. произ.				Белки				Жиры				Углеводы				Калории			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	75	75	75	75	75	75	75	1	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	2,36	41,6	41,6	41,6	41,6	41,6	41,6	41,6	41,6
Бюффе	бюффе	180	200	200	200	200	200	200	5,22	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	17,8	112	124	124	124	154	154	154	154
		6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	18	20	20	20	154	166	166	166	166	166	166	166

Ужин	Набор продуктов	в граммах				выхода готов. произ.				Белки				Жиры				Углеводы				Калории			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет
Макаронные изделия с овощами	макаронные изделия с овощами	30	50	50	50	130	150	200	4	4,96	6,45	6,45	6,45	2,73	3,3	4,4	4,4	29,5	36,59	47,57	47,57	162,1	201	261,38	261,38
Мясо птицы	рыб. масло	2	3	4	4	151	184	184	5,29	6,35	6,35	6,35	6,35	6,55	7,86	7,86	7,86	7,73	9,28	9,28	9,28	113	135,63	135,63	135,63
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	50	20	50	50	5,13	6,58	6,58	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1
	сл. масло	10	15	15	15	10	15	15	1,49	1,66	1,66	1,66	1,66	17	15,4	19,2	19,2	17,5	21,9	21,9	21,9	37	46,26	46,26	46,26
Чай с маслом	чай	0,2	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,49	1,66	1,66	1,66	1,66	17	15,4	19,2	19,2	17,5	21,9	21,9	21,9	37	46,26	46,26	46,26
Молоком	молоком	85	75	75	75	24,28	30,316	30,32	24,28	30,316	30,32	30,32	30,32	108,542	135,809	139,69	139,69	65,48	105,9	105,9	105,9	510,44	781,76	781,76	781,76
	сладок	15	20	20	20	65,27	81,59	89,29	65,27	81,59	89,29	89,29	147,54	192,33	201,33	201,33	201,33	287,89	413,84	435,08	435,08	2137,38	2858,02	2858,02	2858,02

Хлеб	40		80		80		40		80		80		7,86		7,86		0,91		0,91		27,52		62,6		146,8		298	
	хлеб пшенич.	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	20	50	100	100	60	0,84	0,84	1,88	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5	178,60	374,36	1062,00	1151,12	
Огурцы консерв.	70	110	110	60	100	100	60	100	100	60	100	100	60	0,36	0,36	1,88	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5	178,60	374,36	1062,00	1151,12	
														54,92	34,23	45,85	17,53	21,89	30,06	102,33	152,45	178,60	374,36	1062,00	1151,12			

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выхода готов. произ.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет						
Булочка с изюмом	мука 1/3, яйца 1/3, сл. масло 4, сахар 5, молоко 25, дрожжи 1, изюм 15	45	1/3	1/3	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	5,72	5,72	5,72	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42	186,42						
Кефир	кефир 180	200	200	200	180	200	5,22	5,8	5,8	10,22	10,72	10,72	10,22	10,72	10,72	10,22	10,72	10,72	10,22	47,99	49,77	49,77	298,02	310,42	310,42	310,42	310,42	310,42	310,42	310,42							

Ужин	Набор продуктов	в граммах						выхода готов. произ.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет						
Гречневая каша	гречка 3, масло слив 5	40	50	50	130	150	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	2,86	3,3	4,4	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7	170	201,06	271,7	170	201,06	271,7							
Гуляш с рисом	мясо 95, морковь 40, лук 40, раст. масло 5, томат 5, мука 3	100	40	40	50	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	6,55	6,55	7,86	6,55	6,55	7,86	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1							
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. 30, раст. масло 20, сыр 10	60	50	50	30	20	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	8,15	16,25	16,25	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1							
Салат из свеклы с яблоком	свекла 40, яблоко 40, раст. масло 1	60	60	60	60	60	0,48	0,5	0,8	0,48	0,5	0,8	0,48	0,5	0,8	0,48	0,5	0,8	4,62	4,81	7,7	21	21,87	35	21	21,87	35	21	21,87	35							
Чай сладкий с молоком	чай 0,1, молоко 80, сахар 15	0,1	0,1	0,1	180	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17	15,4	19,2	17,5	17,5	19,2	17,5	17,5	21,9	21,9	21,9	46,26	46,26	46,26	46,26	46,26	46,26	46,26							
							16,1	18,486	21,04	34,56	41,5	47,71	34,56	41,5	47,71	34,56	41,5	47,71	78,91	118,72	131,25	508,8	720,42	813,66	508,8	720,42	813,66	508,8	720,42	813,66							
							92,36	88,87	109,05	96,26	120,56	145,93	96,26	120,56	145,93	96,26	120,56	145,93	319,41	445,46	499,05	2170,98	2910,00	3119,96	2170,98	2910,00	3119,96	2170,98	2910,00	3119,96							