

КГУ Актюбинский областной специальный  
комплекс «школа-интернат-колледж»

для детей с нарушениями слуха и зрения.



Утверждаю

Директор Г.К. Шакинова

« 31 » Актюб. 2022г.

# Перспективное меню

Лето-осень

1 ДЕНЬ

Блюды	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		с 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							
		20	35	35	150	150	5	5	5	200	200	250	5,01	5,01	6,27	6,27	7,06	7,06	8,83	8,83	26,8	26,8	26,8	33,5	33,5	201,6	201,6	201,6	252								
Каши молочная (рисовая)	рисовая	20	35	35	150	150	5	5	5	200	200	250	5,01	5,01	6,27	6,27	7,06	7,06	8,83	8,83	26,8	26,8	26,8	33,5	33,5	201,6	201,6	201,6	252								
	молоко	150	150	150	5	5	5																														
Хлеб с маслом	сладкое	5	10	10	5	5	5	20	20	20	5,13	5,13	6,58	6,58	8,15	8,15	16,25	16,25	52,5	52,5	22,78	22,78	22,78	52,5	52,5	188,8	188,8	360,1	360,1								
	хлеб пшенич.	30	60	60	30	30	30	60	60	60	2,25	2,25	2,25	2,25	2,72	2,72	2,25	2,25	2,25	2,25	18,92	18,92	18,92	22,9	22,9	145,24	145,24	124,5	124,5								
Чай сладкий с молоком	хлеб ржаной	10	15	15	10	10	10	15	15	15	1,36	1,36	2,25	2,25	2,72	2,72	2,25	2,25	2,25	2,25	15,2	15,2	15,2	25,25	25,25	63	63	75,6	105								
	сл. масло	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	180	180	200	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	0,44	0,44	0,44	0,56	0,56	68,9	68,9	88	88								
Сыр	чай	85	75	75	15	15	15	20	20	20	4,4	4,4	5,6	5,6	5,28	5,28	67,2	67,2	67,2	67,2	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	604,54	604,54	774,2	824,6								
	молоко	15	20	20	24	24	24	28	28	28	15,9	15,9	19,44	19,44	23,21	23,21	92,76	92,76	94,53	94,53	68,94	68,94	68,94	102,76	102,76	604,54	604,54	774,2	824,6								
	сыр	24	28	28	24	24	24	28	28	28	15,9	15,9	19,44	19,44	23,21	23,21	92,76	92,76	94,53	94,53	68,94	68,94	68,94	102,76	102,76	604,54	604,54	774,2	824,6								

2 завтрак	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		с 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	0	0	0	0	0	0	0	0	23	23	23	23	23	92	92	92	92								
Сок из фруктов	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	23	23	23	23	92	92	92	92								
	яблоко	220	190	190	220	220	190	190	190	190	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	15,2	15,2	15,2	25,25	25,25	63	63	75,6	105								
		220	190	190	220	220	190	190	190	190	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	15,2	15,2	15,2	25,25	25,25	63	63	75,6	105								
		220	190	190	220	220	190	190	190	190	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	15,2	15,2	15,2	25,25	25,25	63	63	75,6	105								

Обед	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы						Калории					
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		с 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	200/15	200/15	250/30	300/30	11,1	12,5	14,23	14,23	6,1	7,2	8,45	8,45	21,3	21,3	21,3	23,8	23,8	202	202	223,2	223,2	248,15	248,15							
Щи из свеклы капуста с маслом	капуста	200	200	200	200	200	200/15	200/15	250/30	300/30	11,1	12,5	14,23	14,23	6,1	7,2	8,45	8,45	21,3	21,3	21,3	23,8	23,8	202	202	223,2	223,2	248,15	248,15								
	картофель	80	100	100	80	80	80	80	80	80	6,54	6,54	8,6	8,6	9,52	9,52	4	4,8	5	5	20,2	20,2	20,2	25,025	25,025	158,3	158,3	188,7	188,7								
Суп с курицей	морковь	10	20	20	10	10	10	10	10	10	19,2	19,2	21,15	21,15	15,3	15,3	17,9	17,9	4,9	4,9	4,9	6,7	6,7	236,1	236,1	287,6	287,6	287,6	287,6								
	лук	10	20	20	10	10	10	10	10	10	19,2	19,2	21,15	21,15	15,3	15,3	17,9	17,9	4,9	4,9	4,9	6,7	6,7	236,1	236,1	287,6	287,6	287,6	287,6								
Пюре картофельное	сыр	3	5	5	3	3	3	3	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	38,2	38,2	38,2	48,25	48,25	155	155	167,6	167,6								
	томат	35	67	67	35	35	35	35	35	35	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	38,2	38,2	38,2	48,25	48,25	155	155	167,6	167,6								
Пюре картофельное	масло	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	38,2	38,2	38,2	48,25	48,25	155	155	167,6	167,6								
	картофель	30	40	40	30	30	30	30	30	30	6,54	6,54	8,6	8,6	9,52	9,52	4	4,8	5	5	20,2	20,2	20,2	25,025	25,025	158,3	158,3	188,7	188,7								
Пюре картофельное	картофель	30	40	40	30	30	30	30	30	30	6,54	6,54	8,6	8,6	9,52	9,52	4	4,8	5	5	20,2	20,2	20,2	25,025	25,025	158,3	158,3	188,7	188,7								
	лук	4	5	5	4	4	4	4	4	4	19,2	19,2	21,15	21,15	15,3	15,3	17,9	17,9	4,9	4,9	4,9	6,7	6,7	236,1	236,1	287,6	287,6	287,6	287,6								
Пюре картофельное	мука	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	38,2	38,2	38,2	48,25	48,25	155	155	167,6	167,6								
	томат	2	5	5	2	2	2	2	2	2	0,3	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	0	0	0	0	38,2	38,2	38,2	48,25	48,25	155	155	167,6	167,6								

Наименование	в граммах			выход готового продукта			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 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 хлеб пшенич. хлеб ржаной	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
	20	50	50	20	50	50	0,79	1,32	1,32	1,12	1,88	1,88	3,6	6	6	28,8	48,06	48,06
Огурцы консервированные	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	20	30	30	180	200	200	43,49	49,51	54,11	27,14	30,09	34,14	95,92	148,8	153,86	845,68	1091,16	1181,51
Каша кашля сахар	10	30	30															
	190	210	210	200	200	200	180	200	200	180	200	200	180	200	200	180	200	200

Наименование	в граммах			выход готового продукта			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 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
Картофель тушеный с маслом	200	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
	40	40	60	40	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
Хлеб с маслом	40	40	60	20	20	50	0,5	0,63	1	1,7	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	49,68	49,68
	10	15	15	10	10	15	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Чай сладкий с молоком	0,1	0,1	0,1	180 гр	200 гр	200 гр	8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
	85	75	75	20	20	20	101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,58	2486,17	3249,95	3471,49
Сливки из натурального молока	40	50	60	60гр	100гр	100гр	8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
	40	50	60	2	3	3	101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,58	2486,17	3249,95	3471,49

Наименование	в граммах			выход готового продукта			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	с 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
Картофель тушеный с маслом	200	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
	40	40	60	40	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
Хлеб с маслом	40	40	60	20	20	50	0,5	0,63	1	1,7	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	49,68	49,68
	10	15	15	10	10	15	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Чай сладкий с молоком	0,1	0,1	0,1	180 гр	200 гр	200 гр	8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
	85	75	75	20	20	20	101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,58	2486,17	3249,95	3471,49
Сливки из натурального молока	40	50	60	60гр	100гр	100гр	8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
	40	50	60	2	3	3	101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,58	2486,17	3249,95	3471,49

И ДЕНЬ

Наименование	Набор продуктов	выход гот.прод.						Углеводы						Калорий					
		в граммах			в граммах			Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		Углеводы		Калорий	
		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
Пшеница мука	аццо	1	2	2	200	200	250	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4
	сахар	5	5	5															
	молоко	150	150	150															
	сладкое масло	5	5	5															
	морковь	100	100	100															
Хлеб пшеничный	хлеб пшенич.	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
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сладкое масло	10	15	15	10	15	15	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3
	яблоко	2	2	2	180	200	200												
	молоко	60	50	50															
Блюда из овощей	сахар	15	20	20				14	20,64	25,68	17,99	32,93	40,12	53,6	89,16	95,19	501	723,8	723,8

Наименование	Набор продуктов	выход гот.прод.						Углеводы						Калорий					
		в граммах			в граммах			Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		Углеводы		Калорий	
		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
Сок	сок	200	200	200	200	200	200												
	лестрипанте	260	250	250	260	250	250	1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
Яблоко	яблоко							1,04	0,36	0,5				29,4	18,3	25,25	120	105	105
	яблоко							1,04	0,36	0,5				53,4	42,3	49,25	216	201	201

Наименование	Набор продуктов	выход гот.прод.						Углеводы						Калорий					
		в граммах			в граммах			Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		Углеводы		Калорий	
		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
Лепешка дрожжевая с мясом	мука	25	25	25	200/51	250/63	300/63	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
	аццо	1/6	1/6	1/6															
	картофель	50	100	100															
	морковь	10	20	20															
	лук	10	20	20															
	мясо	95	100	100															
Капустяная оладья	сладкое масло	5	10	10															
	морковь	20	40	40	130	150	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	139,2	185,7
	лук	20	40	40															
	томат	3	3	5															
	раст.масло	5	8	8															
	капуста	200	220	300															
Мясо птицы	мясо птицы	285	346	346	151	184	184	31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064	259,1	335,96	335,96	335,96	335,96	335,96















Вид сырья	Выход в %															
	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				
сухофрукты	10	15	15	180	200	200					17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
сахар	15	20	20													
хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,91	0,91	27,52	62,6	146,8	298	298
хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	22,56	28,66	33,18	21,42	25,42	102,25	152,30	570,29	841,66	968,31

Наименование	Набор продуктов	в граммах						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 в духовке	мука	30	50	50	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	1/6	1/6	1/6																	
	сметанное масло	5	5	5																	
	сахар	5	5	5																	
	молоко	50	50	50																	
Кефир	дрожжи	1	1	1																	
	капуста	45	60	60																	
	кефир	180	200	200	180	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	124	124	226,5

Ученик	Набор продуктов	в граммах						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		
Рыбу овощное с мясом	картофель	100	140	150	200	200	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	100	140	150																	
	мякоть	30	40	40																	
	лук	30	40	40																	
	раст. масло	5	5	5																	
рыба жареная	мясо	120	123	123	80	93															
	рыба сом	121	200	200																	
	мука	10	10	10																	
Хлеб с маслом	раст. масло	5	10	10																	
	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	188,8	360,1	360,1				
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50															
	сл. масло	10	15	15	10	15															
	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	101,4	112,7	112,7				
Чай сладкий с молоком	молоко	60	50	50			34,09	36,74	41,28	26,35	34,64	38,77	80,07	111,93	575,24	854,09	854,09				
	сахар	15	20	20			80,38	93,25	105,23	68,41	94,08	105,08	344,24	469,99	2017,43	3026,40	3026,40				

У ДЕНЬ

Наименование	Набор продуктов	в граммах				выход готов. проод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий							
		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					
		25	30	30	30	30	30	200	200	250	250	250	5,01	5,01	6,27	6,27	7,06	7,06	8,83	8,83	26,8	26,8	33,5	33,5	201,6	201,6	252	252	
Хлеб пшеничный (протертый)	гречка	150	150	150	150	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	молоко	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Хлеб (из пшеницы)	сыр	30	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	6,58	6,58	6,58	6,58	8,15	8,15	16,25	16,25	22,78	22,78	52,5	52,5	188,8	188,8	360,1	360,1	
	клуб пшенич.	20	50	50	50	20	50	50	50	50	50	50	5,13	5,13	5,13	5,13	8,15	8,15	16,25	16,25	22,78	22,78	52,5	52,5	188,8	188,8	360,1	360,1	
Хлеб (из пшеницы)	клуб ржаной	10	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	1,49	1,49	1,66	1,66	17	17	19,2	19,2	17,5	17,5	21,9	21,9	37	37	46,26	46,26	
	сл.масло	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,49	1,49	1,66	1,66	17	17	19,2	19,2	17,5	17,5	21,9	21,9	37	37	46,26	46,26	
Сыр	чай	85	75	75	75	15	20	20	20	20	20	20	4,4	4,4	5,4	5,4	5,28	5,28	6,48	6,48	0,44	0,44	0,54	0,54	68,9	68,9	84,5	84,5	
	молоко	15	20	20	20	15	20	20	20	20	20	20	4,4	4,4	5,4	5,4	5,28	5,28	6,48	6,48	0,44	0,44	0,54	0,54	68,9	68,9	84,5	84,5	
Сыр	сахар	23	28	28	28	22	27	27	27	27	27	27	16,03	16,03	19,91	19,91	37,49	37,49	45,19	45,19	67,52	67,52	101,74	101,74	496,3	496,3	692,46	692,46	
	сыр	23	28	28	28	22	27	27	27	27	27	27	16,03	16,03	19,91	19,91	37,49	37,49	45,19	45,19	67,52	67,52	101,74	101,74	496,3	496,3	692,46	692,46	

Наименование	Набор продуктов	в граммах				выход готов. проод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий							
		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					
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	0,36	0,36	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Сок	сок в тетрапакете	260	250	250	250	260	250	250	250	250	250	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
	Бюван	260	250	250	250	260	250	250	250	250	250	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
Сок	Бюван	260	250	250	250	260	250	250	250	250	250	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
	Бюван	260	250	250	250	260	250	250	250	250	250	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04

Наименование	Набор продуктов	в граммах				выход готов. проод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий							
		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	10	10	10	10	10	200/15	250/20	300/30	8,48	10,6	12,72	10,94	13,68	16,42	16,83	21,04	25,25	155,6	207	258,3	258,3						
Картофель с соусом (из картофеля)	картофель	80	100	100	100	80	100	100	100	100	100	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
	морковь	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Картофель с соусом (из картофеля)	лук	10	20	20	20	10	20	20	20	20	20	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
	сл.масло	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Картофель с соусом (из картофеля)	огурцы конс.	25	35	35	35	25	35	35	35	35	35	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
	сметана	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Картофель с соусом (из картофеля)	молоко	35	67	67	67	35	67	67	67	67	67	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
	томат	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Картофель с соусом (из картофеля)	картофель	210	320	320	320	150	150	200	200	200	200	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
	сл.масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2,9	3,3	4,50	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Картофель с соусом (из картофеля)	мясо	117	123	123	123	80	80	100	100	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2
	мука	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2
Картофель с соусом (из картофеля)	лук	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2
	розг.масло	5	9	9	9	5	9	9	9	9	9	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2
Картофель с соусом (из картофеля)	яйцо	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2
	яйцо	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	1/3	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	6,79	207,7	272,2	272,2	272,2	272,2

Кол-во из- готовленных продуктов	сухофрукты	10	15	15	180гр	200гр	200гр	Жир			Углеводы			Калории			
								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
15	сахар	15	15	15								17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
40	хлеб пшенич, хлеб ржаной	40	80	80	40	80	80	0,62	0,91	0,91	7,86	7,86	62,6	62,6	146,8	298	298
70	пшеница св, пшеница св	70	50	60	60	100	100	0,54	2,81	2,81	0,9	1,69	5,7	5,7	31,89	53,16	53,16
2	раст.масло	2	3	3				34,7	43,8	47,2	33,1	42,0	99,8	149,2	164,5	762,3	1191,8

Наименование продукта из пшеницы	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жир			Углеводы			Калории		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 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
190	пшеница	210	210	210	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
20	мука	20	20	20															
10	сахар	10	10	10															
10	сметана	10	10	10															
1/3	яйцо	1/3	1/3	1/3															
1	раст.масло	1	1	1															
180	кофе	200	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	389,3	476,7	476,7

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гт.прод.			Белки			Жир			Углеводы			Калории		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	с 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
100	капуста	120	120	120	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,26	380,8	380,8
30	морковь	40	40	40															
5	томат	5	5	5															
30	лук	40	40	40															
5	раст.масло	5	5	5															
20	рис	30	30	30															
117	мясо	123	123	123															
30	хлеб пшенич,	60	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
20	хлеб ржаной	50	50	50	20	50	50												
10	сметана	15	15	15	10	15	15												
0,1	чай	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
15	сахар	20	20	20															
85	молоко	75	75	75															
								22,79	28,66	28,66	91,542	120,49	120,49	47,98	84	84	473,06	740,9	740,9
								90,8	117,5	122,2	171,1	228,0	237,3	290,0	413,6	442,5	2336,0	3192,7	3353,2











Калорий	180гр.			200гр.			200гр.			0	0	18,4	27,6	27,6	75,68	111	111
	20	30	30	30	15	15	30	30	30								
Хлеб	10	15	15	40	80	80	80	80	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	
сушицы коне. пори	70	110	110	60	100	100	100	100	1,88	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5	
<b>Итого</b>	<b>169,54</b>	<b>177,61</b>	<b>212,55</b>	<b>21,63</b>	<b>27,03</b>	<b>32,92</b>	<b>105,82</b>	<b>163,75</b>	<b>181,90</b>	<b>773,24</b>	<b>1056,10</b>	<b>1170,45</b>	<b>1170,45</b>				

Подлинник	Набор продуктов	в граммах			выход (от гр. прозд.)			Белки			Жиры			Углеводы			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	
Булонка с курицей	ювета мука яйцо сл. масло сахар молоко дрожжи кофир	30 45 1/6 4 5 50 1	30 45 1/6 5 10 50 1	20 45 1/6 5 10 50 1	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	
Кофир		180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124	
<b>Итого</b>		<b>5,22</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>16,02</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>17,8</b>	<b>112</b>	<b>124</b>	<b>124</b>						

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход (от гр. прозд.)			Белки			Жиры			Углеводы			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			
Греческая каша	гречка масло слив.	30 4	40 5	40 5	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7			
(гарнир) Гуляш с мясом	мясо морковь лук раст. масло томат мука	95 40 40 3 5 3	100 40 40 5 5 3	100 40 40 5 5 3	70	80	80	5,29	5,29	6,35	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	113	113,03	135,6				
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл. масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30 20 10	50 50 15	200	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 сл. с молоком	чай молоко сахар	0,1 50 1,5	0,1 50 20	0,1 50 20	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26			
<b>Итого</b>		<b>16,1</b>	<b>18,486</b>	<b>21,04</b>	<b>34,56</b>	<b>41,5</b>	<b>47,71</b>	<b>78,91</b>	<b>118,72</b>	<b>131,25</b>	<b>508,8</b>	<b>720,45</b>	<b>813,66</b>	<b>208,76</b>	<b>226,04</b>	<b>268,58</b>	<b>94,64</b>	<b>119,98</b>	<b>143,07</b>	<b>2163,84</b>	<b>2876,81</b>	<b>3084,37</b>







**IX ДЕНЬ**

Завтрак	Набор продуктов	в граммах				выход 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	
		1	150	2	150	2	150	200	250	250	250	250	4,93	6,97	6,97	9	9	9	35,6	40,47	40,47	206,4	285,3	285,3	
Омлет натуральной морковью	яйцо	1	150	2	150	2	150	200	250	250	250	4,93	6,97	6,97	9	9	9	35,6	40,47	40,47	206,4	285,3	285,3		
	молоко	150	150	150	150	150	150	200	250	250	250	4,93	6,97	6,97	9	9	9	35,6	40,47	40,47	206,4	285,3	285,3		
	сливочное масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
сахар	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
морковь	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	60	60	60	30	60	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		
	хлеб ржаной	20	50	50	50	50	50	20	50	50	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1			
	сливочное масло	10	15	15	15	15	15	10	15	15	15	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3		
Какао с молоком	какао	2	2	2	2	2	2	180	200	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3		
	молоко	60	50	50	50	50	50	60	200	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3		
	сахар	15	20	20	20	20	20	15	20	20	20	11,55	15,45	15,45	15,49	27,13	27,13	75,9	115,63	115,63	496,4	762,7	762,7		

2. Завтрак	Набор продуктов	в граммах				выход 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	
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2,7	3,24	3,24	4,5 <td>4,5</td> <td>4,5</td> <td>24</td> <td>24</td> <td>24</td> <td>96</td> <td>96</td> <td>96</td>	4,5	4,5	24	24	24	96	96	96	
Сов натуральный	сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2,7	3,24	3,24	4,5	4,5	4,5	24	24	24	96	96	96		
	тестовик	260	250	250	250	250	250	260	250	250	250	2,7	3,24	3,24	4,5	4,5	4,5	12,6	15,12	15,12	57	68,4	68,4		
	атлельсин	260	250	250	250	250	250	260	250	250	250	2,7	3,24	3,24	4,5	4,5	4,5	36,6	39,12	39,12	153	164,4	164,4		

Обед	Набор продуктов	в граммах				выход 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	
		25	50	100	100	25	50	100	200	250	300	300	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73	
Лепешка домашняя с мясом ит.	мука	25	50	100	100	25	50	100	200	250	300	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73		
	картофель	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73		
	морковь	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73		
лук	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73			
мясо ит.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	14,2	21,3	21,3	25,48	25,48	25,48	8,9	13,4	13,4	17,73	17,73	17,73			
сливочное масло	250	20	40	40	40	40	200	200	200	200	22,5	26	26	56,2	56,2	56,2	8,42	10,6	10,6	2,48	4,14	4,14			
капусты	20	120	123	123	20	120	123	200	200	200	22,5	26	26	56,2	56,2	56,2	8,42	10,6	10,6	2,48	4,14	4,14			
лук	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	22,5	26	26	56,2	56,2	56,2	8,42	10,6	10,6	2,48	4,14	4,14			
мясо	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	22,5	26	26	56,2	56,2	56,2	8,42	10,6	10,6	2,48	4,14	4,14			
рост. масло	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22,5	26	26	56,2	56,2	56,2	8,42	10,6	10,6	2,48	4,14	4,14			
морковь	70	120	120	120	70	120	120	60	100	100	0,54	56	56	0,9	0,9	0,9	1,686	1,75	1,75	3,42	3,56	3,56			
томат	1	0,1	0,1	0,1	1	0,1	0,1	1	1	1	0,54	56	56	0,9	0,9	0,9	1,686	1,75	1,75	3,42	3,56	3,56			
чеснок	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	0,54	56	56	0,9	0,9	0,9	1,686	1,75	1,75	3,42	3,56	3,56			
раст. масло	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	0,54	56	56	0,9	0,9	0,9	1,686	1,75	1,75	3,42	3,56	3,56			

Хлеб	Выход (от. пруд.)										Углеводы				Жир				Белки			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 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																
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50																
Сухофрукты	10	15	15	180	200	200																
Сахар	15	20	20																			
<b>Итого</b>	<b>43,08</b>	<b>111,16</b>	<b>88,44</b>	<b>19,636</b>	<b>26,66</b>	<b>39,48</b>	<b>7,86</b>	<b>7,86</b>	<b>5,84</b>	<b>7,86</b>	<b>0,62</b>	<b>0,91</b>	<b>0,91</b>	<b>27,52</b>	<b>62,6</b>	<b>62,6</b>	<b>146,8</b>	<b>298</b>	<b>298</b>	<b>298</b>		

Подлинник	Набор продуктов	в граммах			Выход (от. пруд.)			Белки			Жир			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
Патружка	мука яйцо сахар молоко дрожжи творог кофайр	45 1/6 4 5 60 1 50 180	45 1/6 5 5 50 1 70 200	45 1/6 5 5 50 1 70 200	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
Кофайр					180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124
<b>Итого</b>					<b>11,64</b>	<b>12,22</b>	<b>12,22</b>	<b>10,72</b>	<b>10,72</b>	<b>10,72</b>	<b>47,99</b>	<b>49,77</b>	<b>49,77</b>	<b>298,02</b>	<b>310,42</b>	<b>310,42</b>	<b>310,42</b>	<b>310,42</b>	<b>310,42</b>

Ужин	Набор продуктов	в граммах			Выход (от. пруд.)			Белки			Жир			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	рис морковь лук раст. масло мясо	45 20 20 5 95	65 40 40 7 100	65 40 40 7 100	200	250	250	19,8	27,8	27,8	12,6	15,51	15,51	23,11	27,58	27,58	292,58	370,33	370,33
Хлеб с маслом	Хлеб пшенич. Хлеб ржаной Сливочное масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30	50	50	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 с молоком с сахаром	чай молоко сахар	0,2 60 15	0,2 50 20	0,2 50 20	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
Попелюшка с творогом	Попелюшка св. творог	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,24	0,25	0,4				2,04	2,12	3,4	9	9,37	15
<b>Итого</b>					<b>26,61</b>	<b>35,78</b>	<b>35,78</b>	<b>22,67</b>	<b>33,36</b>	<b>33,36</b>	<b>63,03</b>	<b>63,03</b>	<b>63,03</b>	<b>101,52</b>	<b>101,52</b>	<b>101,52</b>	<b>574,68</b>	<b>837,43</b>	<b>837,43</b>
<b>Итого</b>					<b>95,58</b>	<b>177,85</b>	<b>156,39</b>	<b>68,006</b>	<b>97,87</b>	<b>110,69</b>	<b>296</b>	<b>422,2</b>	<b>445,59</b>	<b>1977,6</b>	<b>3152,55</b>	<b>3282,41</b>			





Хлеб	хлеб пшенич. хлеб ржаной	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	
		20	50	50	20	50	50	50						17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
Кинот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10	15	15	180	200	200												
		15	20	20					144,59	181,23	213,57	25,52	31,81	35,7	99,45	147,84	161,15	760,9	1046,4

Подлинк	Набор продуктов	в граммах			выход гот. 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
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
		50	50	50	50гр	50гр	50гр	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
Печенье	печенье	5	6	6	50гр	50гр	50гр	6,84	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот. 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
Жирное по домашнему с маслом	картофель	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
	морковь	40	40	40	30	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
	лук	40	40	40	20	20	50												
	мясо	95	100	100	10	10	15	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	раст. масло	5	6	6	180	180	200												
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	60	60	60												
	хлеб ржаной	20	50	50	20	20	50												
Чай сладкий с молоком	сл. масло	10	15	15	180	180	200												
	чай	0,1	0,1	0,1	60	60	60												
	молоко	85	75	75	20	20	20	0,6	0,625	1	1,68	1,76	2,81	2,82	2,94	4,704	29,9	31	49,7
Салат из капусты с морковью	салат	15	20	20	60гр	60гр	100гр												
	капуста	40	60	60															
	морковь	40	60	60															
	р. масло	1	3	3				9,83	13,42	16,23	13,91	24,7	26,13	56,92	100,34	106,95	562,6	772,3	787,29
								178,78	233,32	262,82	65,26	93,02	101,94	274,23	409,02	448,99	2283,4	3013	3186,54



Хлеб	в граммах										выход готов. произ.															
	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			
Хлеб пшенич.	40	80	40	80	80	80	40	80	80	80	80	80	5,84	7,86	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Хлеб ржаной	20	50	20	50	50	50	20	50	50	50	50	50	4,38	7,3	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
Салат из фасоли с луком	20	30	20	30	30	30	60	100	100	100	100	100	37,86	49,44	54,15	54,15	29,79	38,03	38,03	38,03	115,32	173,55	173,55	888,30	1243,09	1359,18
Хлеб пшенич.	1	2	1	2	2	2																				

Подлинк	Набор продуктов	в граммах						выход готов. произ.																	
		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	
Пирожки с капустой в духовке	мука	45	45	1/6	1/6	45	45	90	90	90	90	5,54	5,54	8,32	8,32	5,7	5,72	8,59	8,59	28	28	41,97	41,97	102,5	102,5
	яйцо	5	5	5	5	5	5																		
	сметана	5	5	5	5	5	5																		
	сахар	5	5	5	5	5	5																		
	молоко	50	50	50	50	50	50																		
	дрожжи	1	1	1	1	1	1																		
Капуста	60	60	60	60	60	60																			
Кофир	180	200	180	200	200	200	180	200	200	200	11,14	11,34	14,12	14,12	10,5	10,72	13,59	13,59	45,6	45,8	59,77	59,77	205,2	226,5	226,5

Ужин	Набор продуктов	в граммах						выход готов. произ.																	
		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	
Рагу овощное с мясом	картофель	140	150	130	150	150	150	200	200	200	250	18,16	18,16	22,7	22,7	16,5	16,5	20,63	20,63	38,08	38,08	47,6	47,6	285,04	381,3
	капуста	30	40	30	40	40	40																		
	морковь	30	40	30	40	40	40																		
	лук	5	5	5	5	5	5																		
	раст.масло	5	5	5	5	5	5																		
	мясо	117	123	117	123	123	123																		
рыба жареная	рыба св.	115	200	10	10	10	10	80гр	93гр	93гр	93гр														
	масло	10	10	10	10	10	10																		
Хлеб с маслом	раст.масло	30	60	30	60	60	60	30	60	60	60	5,13	6,58	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	
	хлеб пшенич.	20	50	20	50	50	50	20	50	50	50														
чай сладкий с молоком	хлеб ржаной	10	15	10	15	15	15	10	15	15	15														
	сл.масло	0,2	0,2	0,2	0,2	180	180	180	200	200	200	1,68	1,4	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	
	чай	60	50	50	50	50	50																		
	молоко	15	20	15	20	20	20																		
	сахар																								
		24,97	26,14	30,68	30,68	26,57	34,35	34,35	38,48	78	112,02	121,54	121,54	867,14	752,14	848,4	848,4	3109,93	3109,93	489,65	505,87	2314,64	3109,93	3349,88	3349,88



**ХИ ДЕНЬ**

Завтрак	Набор продуктов	в граммах					выход (от.прод.)					Углеводы					Жиры					Белки					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	
		25	30	150	5	5	10	30	200	250	250	250	3,98	5,97	5,97	5,1	7,7	7,7	23,1	34,6	34,6	23,1	34,6	34,6	163,02	244,5	244,5	188,8	360,1	360,1	
Суп молочный гречневый	гречка мелко сладкое сахар	150 5 5 5	150 5 5 10	150 5 5 10	150 5 5 10	150 5 5 10	30 60 50 10	200 200 200 200	250 250 250 250	250 250 250 250	250 250 250 250	3,98 5,97 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97 5,97	5,1 7,7 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7 7,7	23,1 34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6 34,6	23,1 34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6 34,6	163,02 244,5 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5 244,5	188,8 360,1 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1 360,1		
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10	10 10 10	30 60 50	200 200 200	250 250 250	250 250 250	3,98 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97	5,1 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7	23,1 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	23,1 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	163,02 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5	188,8 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1			
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	10 85 15	10 85 15	10 85 15	10 85 15	10 85 15	0,1 85 15	200 200 200	250 250 250	250 250 250	250 250 250	3,98 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97	5,97 5,97 5,97	5,1 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7	7,7 7,7 7,7	23,1 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	23,1 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	34,6 34,6 34,6	163,02 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5	244,5 244,5 244,5	188,8 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1	360,1 360,1 360,1		
Сыр	сыр	23	28	28	28	28	22	27	27	27	27	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	0,44	0,54	0,54	59,26	98,05	98,05	491,6	777,63	777,63		

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах					выход (от.прод.)					Углеводы					Жиры					Белки					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		
		200	200	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	24	24	24	15,2	18,18	25,25	63	75,6
Соус из томатной пасты	сок в тетрапакете банан	220	190	190	190	190	260	250	250/1 шт	200/гр	200/гр	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	24	24	24	15,2	18,18	25,25	63	75,6	105
Банан	банан	220	190	190	190	190	260	250	250/1 шт	200/гр	200/гр	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	0,3	0,36	0,36	24	24	24	15,2	18,18	25,25	63	75,6	105
Обед	Картофель отварной	210	320	320	320	320	130	150	200	200	200	2,9	3,3	3,3	2,9	2,9	2,9	4,50	4,50	4,50	2,9	2,9	2,9	28,7	33,2	44,3	102,8	126,3	185,1	185,1	185,1	
Картофель отварной	картофель сл.масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8,48	10,6	10,6	8,48	8,48	8,48	12,72	12,72	12,72	8,48	8,48	8,48	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4	308,4	308,4	
Котлета	мясо мука лук	117 5 40	123 9 40	123 9 40	123 9 40	123 9 40	80	100	100	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,17	21,17	21,17	16,9	16,9	16,9	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2	322,2	322,2	322,2
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	15 20	15 20	180	200	200	200	200	17,91	19,9	19,9	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	19,9	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75

Обед	Набор продуктов	в граммах					выход (от.прод.)					Углеводы					Жиры					Белки					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	80	20	10	10	25	35	10	10	100	95	100	3	5	320	5	117	5	40	4	1/3	10	15	15	15	15	15	15	15	15		
Рисовый суп с мясом	перловая картофель морковь лук сл.масло огурцы консерв. сметана мясо томат	3 80 20 10 5 25 10 95	80 20 10 5 25 10 95	80 20 10 5 25 10 95	80 20 10 5 25 10 95	80 20 10 5 25 10 95	200/15	250/30	300/30	200/30	200/30	8,48	10,6	10,6	8,48	8,48	8,48	12,72	12,72	12,72	8,48	8,48	8,48	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4	308,4	308,4	308,4	308,4
Картофель отварной	картофель сл.масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8,48	10,6	10,6	8,48	8,48	8,48	12,72	12,72	12,72	8,48	8,48	8,48	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4	308,4	308,4	308,4	308,4
Котлета	мясо мука лук	117 5 40	123 9 40	123 9 40	123 9 40	123 9 40	80	100	100	100	100	16,9	21,17	21,17	17,3	21,71	21,71	21,17	21,17	21,17	16,9	16,9	16,9	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2	322,2	322,2	322,2	
Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар	10 15	15 20	15 20	15 20	15 20	180	200	200	200	200	17,91	19,9	19,9	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	17,91	19,9	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75	









Хлеб	40	80	80	40	80	80	7,86	0,62	0,91	27,52	62,6	146,8	298					
														хлеб пшенич.	хлеб ржаной	20	50	50
Огурцы консерв.	70	110	110	60	100	100	0,84	1,88	2,82	5,6	8,4	43,06	64,5					
														огурцы консерв.	70	110	110	60
							84,92	34,23	45,85	17,53	21,89	30,06	102,33	152,45	178,60	774,36	1062,00	1151,12

Полезник	Выбор продуктов	в граммах			выход (от.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
Булочки с курагой	мука	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
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	сливочное масло	4	5	5															
	сахар	5	5	5															
	молоко	25	25	25															
	курага	20	30	30															
Кефир	дрожжи	1	1	1															
	кефир	180	200	200	180	200	200	5,8	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	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	Выбор продуктов	в граммах			выход (от.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
Гречневая каша	гречка	25	40	40	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7
	масло слив.	3	5	5															
Ужин с мясом	мясо	95	100	100	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	7,73	9,28	113	113	135,6
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	раст. масло	5	5	5															
	томат	5	5	5															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	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
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
	сл. масло	10	15	15	10	15	15												
Чай сладкий с молоком	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	3,3	12	12	1,7	1,89	1,89	19,26	21,31	21,4	101	113	112,69
	молоко	80	75	75															
	сахар	15	20	20															
							17,91	28,83	31,38	19,26	27,99	30,4	80,67	118,13	130,75	572,8	787,16	880,69	
							101,17	98,92	119,39	80,96	107,05	128,62	321,17	447,87	498,55	2234,98	2976,74	3186,39	