

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

Утверждаю:

Директор С.И.И. Г. Шакирова

« 15 » сентября 2023г.



# Перспективное меню

Лето-осень



Набор продуктов	в граммах			Выход готов. прод.			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	3-7 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	0,91	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	0,79	1,32	1,32	1,88	1,88	1,88	3,6	6	6	28,8	48,06	48,06
Орехи конс.	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
Кисель	20	30	30	180	200	200	43,49	49,51	54,11	27,14	30,09	34,14	95,92	148,8	153,855	845,68	1091,16	1181,51
Сахар	10	30	30															

Набор продуктов	в граммах			Выход готов. прод.			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	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Творог	190	210	210	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
Мука	15	20	20															
Сахар	15	20	20															
Сметана	10	10	10															
Яйцо	1/3	1/3	1/3															
Раст. масло	1	2	2															
Сыр	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

Набор продуктов	в граммах			Выход готов. прод.			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	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель	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
Морковь	40	40	60															
Лук	40	40	60															
Мясо	95	100	100															
Раст. масло	5	8	8															
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												
Слив. масло	10	15	15	10	15	15												
Чай	0,1	0,1	0,1	180 гр	200 гр	200 гр	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Молоко	85	75	75															
Сахар	20	20	20															
Кнуста	40	50	60	60гр	100гр	100гр	0,5	0,63	1	1,7	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	49,68	49,68
Морковь	40	50	60															
Раст. масло	2	3	3															
Салат из фруктов с морковью							8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
Итого							101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,575	2486,17	3249,95	3471,49





Салат из свеклы с чесноком	70	120	120	60	100	100	4,38	7,3	7,3	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	150,19
чеснок	0	0,01	0,01															
рис-масло	2	3	3	180	200	200							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
сухофрукты	10	15	15										27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
сахар	15	20	20	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91						
хлеб пшенич.	40	80	80	20	50	50												
хлеб ржаной	20	50	50	20			56,77	71,97	78,44	42,11	53,39	59,27	91,13	145,48	162,48	986,50	1386,36	1499,63

Подливка	Набор продуктов	в граммах						выход гот. произ.						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			
Патружка	мука	30	50	50	90	90													
	яйцо	1/6	1/6	1/6															
	св.масло	5	5	5															
	сахар	5	10	10															
	молоко	50	50	50															
	дрожжи	1	1	1															
Кефир	творог	50	70	70	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124	
	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	

Ужин	Набор продуктов	в граммах						выход гт. произ.						Углеводы						Жиры						Белки						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	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									
Мин с мясом.	рис	45	65	65	200	200	250																														
	морковь	20	40	40																																	
	лук	20	40	40																																	
	раст.масло	5	7	7																																	
	мясо	120	123	123																																	
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	10,8	12	12	1,7	1,89	1,89	19,21	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7																		
Чай с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200																															
	молоко	60	50	50																																	
	сахар	15	20	20				0,24	0,25	0,04																											
Помидоры с помидорами	помидоры св.	70	110	110	60гр	100гр	100гр																														
	помидоры							34,09	37,18	41,28	26,35	34,64	38,77	80,07	111,93	121,45	575,24	757,84	869,09																		
Итого							117,04	141,49	160,62	96,95	131,68	151,75	323,80	434,67	488,14	2475,94	3295,50	3520,02																			



III ДЕНЬ

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						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	
		7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 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		
Вода молочная	пшеница	20	35	200	200	250	4,11	5,13	8,22	9,6	6	9,6	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2		
	молоко	150	150	150	200	200	5,13	5,13	8,22	9,6	6	9,6	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2		
	сл.масло	5	5	5	5	5	4,11	5,13	8,22	9,6	6	9,6	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2		
	сахар	5	10	10	10	10	4,11	5,13	8,22	9,6	6	9,6	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2		
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	5,13	6,58	6,58	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	188,8	360,1	360,1		
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	5,13	6,58	6,58	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	188,8	360,1	360,1		
	сл.масло	10	15	15	10	15	1,29	1,62	1,62	1,6	1,6	1,6	16	20	52,39	65,49	65,49		
	чай	0,1	0,1	180	200	200	1,29	1,62	1,62	1,6	1,6	1,6	16	20	52,39	65,49	65,49		
Чай сладкий с молоком	молоко	85	75	75	200	200	4,4	5,4	5,4	6,48	6,48	6,48	0,44	0,54	68,9	84,5	84,5		
	сахар	20	20	20	20	20	14,93	18,73	21,82	33,93	30,33	33,93	58,22	96,6	550,39	760,39	791,29		
	сыр	23	28	28	27	27	4,4	5,4	5,4	6,48	6,48	6,48	0,44	0,54	68,9	84,5	84,5		
							14,93	18,73	21,82	33,93	30,33	33,93	58,22	96,6	550,39	760,39	791,29		

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						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	
		7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 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 натуральной	сок в тетрапакете	200	200	200	200	200								24	24	24	96	96	
	яблоко	260	250	250	260	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	
Обед							1,04	0,36	0,5				53	42,26	49,25	215,6	201	201	

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						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	
		7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 лет	3-7 лет	7-11 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 каша (гариш) с маслом	сметана	10	10	10	10	10	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	творог	2	5	5	5	5	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	мясо	35	67	67	35	67	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	сл.масло	5	10	10	5	10	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	лук	20	20	20	20	20	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	морковь	20	20	20	20	20	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	картофель	50	80	80	50	80	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	сметана	100	125	125	100	125	2,76	4,14	5,65	5,67	4,25	5,67	11	16,55	22,07	242,7	242,7	242,7	
	мясо с маслом	25	40	40	25	40	14,1	16,38	21,84	21,43	16,07	21,43	24,5	28,3	37,83	288,01	332,3	443,1	
	пшеница каша	25	40	40	130	150	6,3	9,45	12,6	11,5	8,62	11,5	21	32,08	42,78	341,8	438,2	483,62	

Наименование	Выход готов. произ.											
	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
сухофрукты	70	110	110	60	100	100	0,32	0,43	0,7	1,6	2,7	8,4
клубника	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	27,52	62,6	146,8
лимон	20	50	50	20	50	50		0,91	0,91			298
сухофрукты	10	15	15	180	200	200				17,91	19,9	67,5
сахар	1,5	20	20				23,02	28,81	36,05	82,53	129,03	731,01
								28,01	21,23	28,01	145,1	959,2
												1117,01

Наименование	в граммах											
	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
кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	16	17,8	17,8
печенье	50	50	50	50	50	50	1,12	1,12	1,12	5,9	5,9	5,9
							6,34	6,92	6,92	21,9	23,7	23,7
								6,18	6,18	21,9	23,7	228

Наименование	в граммах											
	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
картофель	250	250	300	200	200	250	3,02	5,44	8,25	17	26,4	33,01
морковь	40	40	40	40	40	40		6,85	8,28			
лук	40	40	40	40	40	40		6,85	8,28			
мясо	95	100	100	100	100	100		6,85	8,28			
раст. масло	5	10	10					6,85	8,28			
хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	1,09	1,09	2,19	7,2	13,99	27,98
хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50		6,56	6,56			89,4
слив. масло	10	15	15	10	15	15		6,56	6,56			262
чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	10,8	12	12	19	21,35	101,4
молоко	85	75	75					1,89	1,89			112,7
сахар	15	20	20					1,89	1,89			49,7
пшеницы св.	40	60	60	60гр	100гр	100гр	0,93	1,4	1,4	4,36	6,54	38,94
лук	40	60	60					18,8	18,8			49,7
раст. масло	2	2	2					18,8	18,8			49,7
							14,91	18,53	22,44	43,2	61,74	82,34
							60,24	73,35	87,73	258,85	353,33	411,14
								15,3	16,73	43,2	61,74	82,34
								73,04	84,85	2183,9	2828,49	3032,18
								54,14	84,85	471,3	679,9	694,88
								84,85	84,85	2183,9	2828,49	3032,18















VI ДЕНЬ

Набор продуктов	в граммах						выход (г. прод.)						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	
	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250
картофель	15	30	30	60	30	60	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
пшеничная мука	5	5	5	5	5	5	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сахар	150	150	150	150	150	150	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
молоко	10	10	10	10	10	10	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сливочное масло	30	60	60	60	60	60	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
клубника	20	50	50	50	50	50	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
лимон	10	15	15	15	15	15	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сливочное масло	2	2	2	2	2	2	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
какао	85	75	75	75	75	75	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
молоко	15	20	20	20	20	20	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сахар																								
<b>Итого</b>	<b>11,64</b>	<b>13,5</b>	<b>14,75</b>	<b>14,75</b>	<b>14,75</b>	<b>14,75</b>	<b>229,19</b>	<b>84,73</b>	<b>101,43</b>	<b>101,43</b>	<b>101,43</b>	<b>63,1</b>	<b>97,96</b>	<b>103,66</b>	<b>491,6</b>	<b>679</b>	<b>729,4</b>	<b>729,4</b>	<b>491,6</b>	<b>679</b>	<b>729,4</b>	<b>729,4</b>	<b>729,4</b>	<b>729,4</b>

Набор продуктов	в граммах						выход (г. прод.)						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	
	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250
сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
тетрапак	260	260	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Апельсин																								
<b>Итого</b>	<b>2,7</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>2,7</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,24</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>

Набор продуктов	в граммах						выход (г. прод.)						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	
	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250	200	250
картофель	75	80	80	80	80	80	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
морковь	10	20	20	20	20	20	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
лук	10	20	20	20	20	20	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
свекла	40	80	80	80	80	80	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
томат	3	5	5	5	5	5	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
фасоль	5	10	10	10	10	10	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сливочное масло	5	10	10	10	10	10	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сливочное масло	10	10	10	10	10	10	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
сметана	10	10	10	10	10	10	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
мясо	35	67	67	67	67	67	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
макаронные изделия	50	50	50	50	50	50	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
масло сливочное	5	5	5	5	5	5	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
морковь	40	40	40	40	40	40	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
лук	40	40	40	40	40	40	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
мясо	117	123	123	123	123	123	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
томат	3	5	5	5	5	5	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
растительное масло	5	8	8	8	8	8	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
<b>Итого</b>	<b>2,02</b>	<b>6,44</b>	<b>8,05</b>	<b>8,05</b>	<b>8,05</b>	<b>8,05</b>	<b>4,8</b>	<b>7,74</b>	<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>12,68</b>	<b>16,05</b>	<b>20,4</b>	<b>45,01</b>	<b>128,46</b>	<b>205,53</b>	<b>256,92</b>	<b>256,92</b>	<b>128,46</b>	<b>205,53</b>	<b>256,92</b>	<b>256,92</b>	<b>256,92</b>	<b>256,92</b>

Наименование	в граммах			выход гт. 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	
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	30	50	50	20	50	50							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	
Сухофрукты	10	15	15	180	200	200													
Сахар	15	20	20																
Молоко	70	120	120	60гр	100гр	100гр	0,88	1,32	1,32	0,94	1,88	1,88	4	6	6	29,13	48,06	48,06	
Чеснок	0	0,01	0,01				20	7	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124	
Раст. масло	1	3	3				20	7	5,8	6	6	6	18	20	20	154	166	166	
							20,04	29,42	33,70	17,38	24,83	31,97	95,48	141,00	167,66	673,94	962,69	1039,53	

Наименование	в граммах			выход гт. 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
Хлеб пшенич.	250	250	320	180гр	200гр	250гр	2,28	2,64	3,52	3,08	4,75	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2
Хлеб ржаной	10	20	30				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26
Морковь	40	40	40															
Лук	40	40	40															
Раст. масло	5	7	7															
Томат	3	5	5															
	3	3	3															
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	0,2	0,2	0,2	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
Молоко	85	75	75															
Сахар	15	20	20															
							24,28	30,316	30,32	108,542	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,06	787,16	787,16
							78,70	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,02	404,14	432,38	1973,92	2787,85	2912,69

Ужин	в граммах			выход гт. 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
Лук с маслом	250	250	320	180гр	200гр	250гр	2,28	2,64	3,52	3,08	4,75	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2
Морковь	40	40	40				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26
Лук	40	40	40															
Раст. масло	5	7	7															
Томат	3	5	5															
	3	3	3															
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	0,2	0,2	0,2	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
Молоко	85	75	75															
Сахар	15	20	20															
							24,28	30,316	30,32	108,542	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,06	787,16	787,16
							78,70	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,02	404,14	432,38	1973,92	2787,85	2912,69







	20		30		180гр.		200гр.		200гр.		0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111	
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 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											
кисель	10	15	15	15							0,02	0,03	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111	
сахар	40	80	80	80	40	80	80	80	80	80	5,84	7,86	0,62	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	
хлеб пшенич.	20	50	50	50	20	50	50	50	50	50	0,56	0,84	1,88	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5	
хлеб ржаной	70	110	110	110	60	100	100	100	100	100	169,54	177,61	212,55	21,63	27,03	32,92	105,82	163,75	181,90	773,24	1056,10
огурцы																					
ябл.																					
итого																					

Набор продуктов	в граммах				выход готов. произ.			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	1-18 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				
курага	30	30	20	20	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	
мука	45	45	45	45																
яйцо	1/6	1/6	1/6	1/6																
сл.масло	4	5	5	5																
сахар	5	10	10	10																
молоко	50	50	50	50																
дрожжи	1	1	1	1																
кефир	180	200	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124	
итого								5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	192	124	124	124

Набор продуктов	в граммах				выход готов. произ.			Белки						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	1-18 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		
треска	30	40	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	4	5	5	5																				
мясо	95	100	100	100																				
морковь	40	40	40	40	70	80	80																	
зук	40	40	40	40																				
раст.масло	3	5	5	5																				
томат	5	5	5	5																				
мука	3	3	3	3																				
хлеб пшенич.	30	60	60	60	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					
хлеб ржаной	20	50	50	50	20	50	50																	
сл.масло	10	15	15	15	10	15	15	1,49	1,66	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26					
чай	0,1	0,1	0,1	0,1	180	200	200																	
молоко	50	50	50	50																				
сахар	15	20	20	20																				
итого								16,1	18,486	21,04	34,56	41,5	47,71	78,91	118,72	131,25	508,8	720,45	813,66					
								208,76	226,04	268,58	94,64	119,98	143,07	336,53	468,67	505,38	2163,84	2876,81	3084,37					

Наименование блюда	Набор продуктов	в граммах						выход готов. пр-д.						Калорий	
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		7-11 лет	11-18 лет
		25	35	200	250	7,67	4,93	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	199,1	199,1
Блюдо вегетарианское	рис	150	150	200	250	7,67	4,93	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5		
	молоко	5	5	200	250	7,67	4,93	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5		
	слив. масло	5	10	200	250	7,67	4,93	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5		
Хлеб с маслом	сахар	30	60	30	60	6,58	5,13	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5		
	хлеб пшенич.	20	50	20	50	6,58	5,13	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5		
	хлеб ржаной	10	15	10	15	2,25	1,36	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9		
Чай сладкий с молоком	сл. масло	0,1	0,1	180	200	2,25	1,36	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9		
	чай	85	75	200	200	2,25	1,36	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9		
	молоко	15	20	20	20	5,6	4,4	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56		
Сыр	сахар	24	28	23	27	22,1	15,82	22,1	21,91	94,865	94,865	64,76	118,46		
	сыр					22,1	15,82	22,1	21,91	94,865	94,865	64,76	118,46		

Наименование блюда	Набор продуктов	в граммах						выход готов. пр-д.						Калорий	
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		7-11 лет	11-18 лет
		200 <th>200 <th>200 <th>200 <th>3,75 <th>3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>200 <th>200 <th>3,75 <th>3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>200 <th>3,75 <th>3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>3,75 <th>3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th></th></th>	3,75 <th>3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th></th>	3,9 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th></th>	3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th></th>	3,75 <th>3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th></th>	3,75 <th>3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th></th>	3,75 <th>81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td> </th>	81,2 <td>79</td> <td>92</td> <td>92</td>	79	92	92
2. Завтрак	сок в банн	200	200	200	200	3,75	3,9	3,75	3,75	3,75	3,75	81,2	79	92	92
	банн	260	250	260/гр.	250/гр.	3,75	3,9	3,75	3,75	3,75	3,75	81,2	79	92	92
						3,75	3,9	3,75	3,75	3,75	3,75	81,2	79	92	92

Наименование блюда	Набор продуктов	в граммах						выход готов. пр-д.						Калорий		
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		7-11 лет	11-18 лет	
		200 <th>200 <th>200 <th>200 <th>7,82 <th>6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>200 <th>200 <th>7,82 <th>6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>200 <th>7,82 <th>6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th></th></th></th>	200 <th>7,82 <th>6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th></th></th>	7,82 <th>6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th></th>	6,26 <th>7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th></th>	7,82 <th>7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th></th>	7,9 <th>9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th></th>	9,872 <th>15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th></th>	15,8 <th>30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td> </th>	30 <td>40</td> <td>60</td> <td>226</td> <td>301,6</td>	40	60	226	301,6
Обед	картофель	75	80	200/15	250/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
	морковь	10	20	200/15	250/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
	лук	10	20	200/15	250/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
Суп овощной с макаронами	макар.	35	67	300/30	300/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
	мясо	10	10	300/30	300/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
	слив. масло	5	10	300/30	300/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
Суп гороховый (густой)	горох	20	40	130	150	8,6	6,54	8,6	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	174,8	188,7
	сл. масло	5	5	130	150	8,6	6,54	8,6	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	174,8	188,7
	мясо	117	123	200/15	250/30	6,26	6,26	7,82	7,9	9,872	15,8	30	40	60	226	301,6
Гуляш	морковь	30	40	70	80	1,53	1,17	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	220,65	220,65
	лук	30	40	70	80	1,53	1,17	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	220,65	220,65
	раст. масло	4	8	80	80	1,53	1,17	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	220,65	220,65
Хлеб	мука	5	5	40	80	7,86	5,84	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	298	298	
	мука	5	5	40	80	7,86	5,84	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	298	298	
	томат	2	5	80	80	7,86	5,84	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	298	298	



Наименование	в граммах			выход г. 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
огурцы, консерв.	70	110	110	60	100	100	0,48	0,5	0,8				4,62	4,81	7,7	21	21,9	35
Калорий из углеводов	10	15	15	180	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
сахар	15	20	20				20,31	26,34	32,26	22,57	28,652	34,78	142,84	213,76	237,775	750,38	1052,35	1154,95

Наименование	в граммах			выход г. 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
Набор продуктов	190	210	210	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
творог	20	20	20															
мука	15	20	20															
сахар	10	10	10															
сметана	1/3	1/3	1/3															
яйцо	1	2	2															
раст. масло	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
кофеин							33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	519,3	585,87	585,87

Учени	в граммах			выход г. 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
Картофель	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
морковь	40	40	40															
лук	40	40	40															
мясо	95	100	100															
раст. масло	5	5	5															
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
максимум	20	50	50	20	50	50												
хлеб ржаной	10	15	15	10	15	15												
сл. масло	0,1	0,1	0,1															
чай	80	75	75	20	200	200	3,3	12	12	1,7	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
молоко	15	20	20	20	60гр	60гр	0,5	0,63	1	1,68	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	31,1	49,68
сахар	40	50	60	40	50	60												
капусты	40	40	40															
морковь	2	2	3															
раст. масло							6,91	19,53	22,24	12,6	23,74	27,18	56,42	91,24	115,95	410,56	662,53	713,92
сметана							80,64	109,18	117,81	112,18	25+1,6	216,235	385,17	547,06	595,685	2580,48	713	3545,94







**Х ДЕНЬ**

Наименование	в граммах		выход гот. прод.		Белки			Жиры			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	7-11 лет	11-18 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		
Набор продуктов	20	35	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	19	23,56	37,71	240,3	250,3	281,2
Белки молочная продукция	150	150	5	5	5												
Хлеб с маслом	30	60	20	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
Чай сладкий с молоком	10	15	0,1	180	200	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
Сыр	23	28	28	22	27	15,32	18,51	21,6	20,15	30,33	33,93	59,36	98,04	112,19	591,3	801,9	832,8

Наименование	в граммах		выход гот. прод.		Белки			Жиры			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	7-11 лет	11-18 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		
2 Завтрак	200	200	200	200/гр.	200/гр.	2,7	3,24	4,5				24	24	24	96	96	96
Сок натуральный	260	250	250	260	250	2,7	3,24	4,5				12,6	15,1	21	57	68,4	95
Апельсин						2,7	3,24	4,5				36,6	39,1	45	153	164,4	191

Наименование	в граммах		выход гот. прод.		Белки			Жиры			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	7-11 лет	11-18 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		
Обед	200	200	200	200/15	250/30	125,3	156,7	188,07	10,8	13,5	16,25	20,7	25,8	31,06	222,7	278,4	334,15
Сельдь с маслом со растительным соусом	50	80	80														
Речная рыба	25	40	40	130	150	1,83	2,12	2,82	3	3,44	4,58	18,2	21	28,03	110,4	127,4	169,9
Гарнир	117	123	123	80	100	11,3	14,12	14,12	11,1	13,96	13,96	13,5	16,86	16,86	205,1	256,4	256,4
Котлета	40	40	40														
Огурцы свежие	1/3	1/3	1/3	60	100	0,32	0,43	0,7				1,62	1,68	2,7	8,4	11,2	14

Хлеб	в граммах				выход гот. прод.				Углеводы				Калории					
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше		
Хлеб пшенич.	40	80	80	80	40	80	80	80	5,84	7,86	7,86	7,86	0,91	27,52	62,6	146,8	298	
Хлеб ржаной	20	50	50	50	20	50	50	50						17,91	19,9	67,5	75	
Компот из сухофруктов	10	15	15	180	180	200	200	200										
Сахар	15	20	20						144,59	181,23	213,57	25,52	31,81	99,45	147,84	161,15	760,9	1147,45

Поддик	в граммах				выход гот. прод.				Жиры				Углеводы				Калории				
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	
Набор продуктов	180	200	200	200	180	200	200	200	5,22	5,8	5,8	5,8	4,5	5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124
Кофир	50	50	50	50	50	50	50	50	1,12	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104
Печенье									6,34	6,92	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228

Ужин	в граммах				выход гот. прод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	18 лет и старше
Жаркое по домашнему с мясом	250	40	40	40	200	200	200	250	3,02	5,44	8,25	8,25	3,84	6,85	8,28	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19		
Хлеб с маслом	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	360,1		
Чай сладкий с молоком	0,1	85	75	75	0,1	0,1	0,1	0,1	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	107		
Салат из капусты с морковью	40	40	60	60	60	60	60	100	0,6	0,625	1	1	1,68	1,76	2,81	2,81	2,82	2,94	4,704	29,9	31	49,7		
Р. масло	1	3	3	3					9,83	13,42	16,23	16,23	13,91	24,7	26,13	26,13	56,92	100,34	106,95	562,6	772,3	787,29		
									178,78	223,32	262,82	262,82	65,26	93,02	101,94	101,94	274,23	409,02	448,99	2283,4	3013	3186,54		

**XI ДЕНЬ**

Завтрак	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							
		15	25	5	5	5	5	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															
Каши молочная манная	манная кр	5	5	5	5	200	200	200	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	5	200	200	200	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4																	
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	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																	
	хлеб ржаной	20	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																	
Какао сладкий с молоком	сл.масло	10	15	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																	
	какао	2	2	2	2	180	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	60	50	50	14	20,64	25,68	17,99	32,93	40,12	53,6	89,16	95,19	501	723,8	723,8																	
	сахар	15	20	20	20	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																	

2 Завтрак	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							
		200	200	200	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр	3,24	3,24	4,5																								
Сок натуральн	тетрапакете	260	250	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	36,6	39,12	45	153	164,4	164,4																	
	апелсин	260	250	250	250	260	250	250	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	36,6	39,12	45	153	164,4	164,4																	

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							
		121	200	30	30	30	30	200/80	250/100	300/100	13,28	16,6	19,92																								
Уха из своз. рыбы	рыба св	20	30	30	30	20	30	30	11,8	14,8	17,8	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	271,3	359,2	407,05																	
	пшеница хр.	80	100	100	100	80	100	100	11,8	14,8	17,8	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	271,3	359,2	407,05																	
Картофельное пюре	картофель	25	20	20	20	25	20	20	4,17	4,84	4,95	4,17	4,84	4,95	18,85	21,89	30,41	107	124,3	172,54																	
	морковь	25	20	20	20	25	20	20	4,17	4,84	4,95	4,17	4,84	4,95	18,85	21,89	30,41	107	124,3	172,54																	
Молоко тушеное с овощами	лук	3	5	5	5	3	5	5	1,17	1,53	1,53	1,17	1,53	1,53	42,10	54,85	54,85	169,7	220,7	220,7																	
	лук	30	40	40	40	30	40	40	1,17	1,53	1,53	1,17	1,53	1,53	42,10	54,85	54,85	169,7	220,7	220,7																	
Воспольз.	мука	3	5	5	5	3	5	5	1,17	1,53	1,53	1,17	1,53	1,53	42,10	54,85	54,85	169,7	220,7	220,7																	
	рост.масло	3	5	5	5	3	5	5	1,17	1,53	1,53	1,17	1,53	1,53	42,10	54,85	54,85	169,7	220,7	220,7																	
	томат	2	5	5	5	2	5	5	17,91	19,9	19,9	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75	75																	
	кисель	25	30	30	30	180	200	200	17,91	19,9	19,9	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75	75																	
	сахар	15	20	20	20	15	20	20	17,91	19,9	19,9	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75	75																	





Завтрак	Набор продуктов	ХИ ДЕНЬ																
		в граммах						Углеводы										
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет						
Суп молочный гречневый	гречка молоко сл.масло сахар	25	30	30	200	250	250	3,98	5,97	5,97	7,7	7,7	23,1	34,6	34,6	163,02	244,5	244,5
		30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	20	50	50	20	50	50	1,68	1,4	1,4	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
		10	15	15	10	15	15	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	5,28	6,48	6,48	20,15	30,33	33,93
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	0,1	0,1	0,1	180	200	200	4,4	5,4	5,4	5,4	5,4	0,44	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5
		85	75	75	20	20	20	15,32	18,51	21,6	20,15	30,33	33,93	59,26	98,95	112,19	491,6	777,53
Сыр	сыр	23	28	28	22	27	27	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	39,2	42,18	49,25	159	171,6	201

2 Завтрак	Набор продуктов	ХИ ДЕНЬ																
		в граммах						Углеводы										
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет						
Сок	сок в тетрапакете	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	15,2	18,18	25,25	63	75,6	105
		220	190	190	260	250	250/шт	0,3	0,36	0,36	0,5	0,5	39,2	42,18	49,25	159	171,6	201

Обед	Набор продуктов	ХИ ДЕНЬ																
		в граммах						Углеводы										
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет						
Рассольник с мясом со сметанным соусом	перловая картофель морковь лук сл.масло огурцы консерв. сметана мясо томат	3	10	10	200/15	250/30	300/30	8,48	10,6	10,6	12,72	12,72	16,83	21,04	25,25	205,6	257	308,4
		80	100	100	20	20	20	2,9	3,3	3,3	4,50	4,50	28,7	33,2	44,3	102,8	126,3	185,1
Картофель отварной	картофель	210	320	320	130	150	200	2,9	3,3	3,3	4,50	4,50	28,7	33,2	44,3	102,8	126,3	185,1
		5	5	5	80	100	100	16,9	21,17	21,17	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2
Колбаса	мясо мука лук раст.масло яйцо	117	123	123	80	100	100	17,3	21,71	21,71	21,71	21,71	5,43	6,79	6,79	257,7	322,2	322,2
		5	9	9	40	40	40	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Соус из овощей	сухофрукты сахар	10	15	15	180	200	200	17,91	19,9	19,9	19,9	19,9	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
		15	20	20	20	20	20	17,91	19,9	19,9	19,9	19,9	17,91	19,9	19,9	67,5	75	75

Хлеб	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	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	80	7,86	0,62	0,91	27,52	62,6	146,8	298	62,6	146,8	298	298
Хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	50	5,84										
Помидоры св.	70	110	110	60	100	100	100	0,24			2,04	3,4	9	15	3,4	9	15	15
ЛЮДИ								34,4	31,4	39,2	42,9	145,7	789,4	1093,5	1201,7	789,4	1093,5	1201,7

Поддик	Набор продуктов	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	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Закуска из творога	творог	190	210	210	200гр	250гр	250гр	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	15	15	15															
	сахар	15	20	20															
	сметана	10	10	10															
	яйцо	1/3	1/3	1/3															
Кефир	раст. масло	1	1	1															
	кефир	180	200	200	180	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
							16,3	2,6	2,6	2,6	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7

Ужин	Набор продуктов	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	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лепные голубцы	рис	20	30	30	200	250	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
	капуста	100	120	120															
	морковь	40	40	40															
	томат	5	5	5															
	лук	40	40	40															
	раст. масло	3	4	4															
	масло	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	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	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	молоко	85	75	75															
Горюхи св. пор	сахар	15	20	20	60гр	100гр	100гр	0,29	0,38	0,475	1,69	2,25	2,81	5,15	5,15	6,87	38	50,62	50,62
	огурцы св.	70	110	110															
							24,47	30,06	30,06	30,06	93,462	122,09	122,09	65,12	105,44	105,44	566,74	842,5	842,5
							90,8	118,1	124,8	124,8	154,0	211,9	219,3	283,3	427,6	465,4	2398,0	3361,8	3361,8



**ХИЛ ДЕНЬ**

Завтрак	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы					
		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	
		20	5	5	5	30	200	200	250	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	23,57	37,71	18,9	9,6	23,57	37,71	140,6	225,93	281,2				
Каша молочная овсяная	овсин кр	20	5	5	5	30	200	200	250	200	200	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	23,57	37,71	18,9	9,6	23,57	37,71	140,6	225,93	281,2					
	сахар	5	5	5	5	30	200	200	250	200	200	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	23,57	37,71	18,9	9,6	23,57	37,71	140,6	225,93	281,2					
Хлеб с маслом	молоко	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150				
	сл.масло	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 с маслом	хлеб пшенич.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30				
	хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20				
Какао сладкий с молоком	сл.масло	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
	какао	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
	молоко	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60				
	сахар	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
		10,6		14,45		14,45		14,29		25,83		63,4		109,76		453,02		771,9													

2. Завтрак	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы					
		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/гр	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	12,6	15,12	21	57	68,4	95			
Сок	сок в	200	200	200	200	200	200	200/гр	200/гр	200/гр	200/гр	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	12,6	15,12	21	57	68,4	95					
	Апельсин	260	250	250	260	250	250	250	250	250	250	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	36,6	39,12	45	153	164,4	191					

Обед	Набор продуктов	в граммах						выход гот. прод.						Белки						Жиры						Углеводы					
		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	75	10	10	40	3	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Борщ с мясом со сметанным соусом	капуста	200	75	10	10	40	3	5	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10<td>10</td> </td></td></td>	10 <td>10<td>10<td>10</td> </td></td>	10 <td>10<td>10</td> </td>	10 <td>10</td>	10			
	картофель	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
Картофель тушеный с маслом	морковь	40	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80			
	лук	3	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			
	свекла	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	томат	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	фасоль	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	сл.масло	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	сметана	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	мясо	95	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
	картофель	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250		
	морковь	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
	лук	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
	мясо	117	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	123		
	раст.масло	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
	раст.масло	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
		3,02		5,44		8,25		3,84		6,85		8,28		16,5		30		32,1		34,15		302,05		336,1		361,55					

Хлеб	Выход готов. произ.										Углеводы										298							
	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	20	50	50	20	50	50		5,8	5,8	5	5	17,91	19,9	19,9
Компот из сухофруктов	10	15	15	180гр	200гр	200гр	5,8	5,8	5	5	17,91	19,9	19,9	67,5	75													
Салат из овощей с заправкой с морковью	15	20	20	60	100	100	0,54	0,9	1,69	2,81	3,42	5,7	5,7	31,89	53,16													
Набор продуктов	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													
Печенье	50	50	50	50гр	50гр	50гр	1	0,74	0,74	1,18	1,18	2,36	2,36	41,6														
Кефир	180	200	200				5,22	5,8	5,8	4,5	5	16	17,8	17,8	41,6													
	1	2	2				6	7	7	6	6	18	20	20	154	166												
							26,50	33,80	39,28	22,17	29,87	33,50	95,35	146,70	155,36	828,74	1067,26	1128	166									

Ужин	Выход готов. произ.										Углеводы										201				
	30	50	50	130/70 <th>150/80<th>210/80<th>4</th><th>4,96<th>6,45<th>6,45<td>29,5</td><td>36,59</td><td>47,57</td><td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th></th></th></th></th></th>	150/80 <th>210/80<th>4</th><th>4,96<th>6,45<th>6,45<td>29,5</td><td>36,59</td><td>47,57</td><td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th></th></th></th></th>	210/80 <th>4</th> <th>4,96<th>6,45<th>6,45<td>29,5</td><td>36,59</td><td>47,57</td><td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th></th></th></th>	4	4,96 <th>6,45<th>6,45<td>29,5</td><td>36,59</td><td>47,57</td><td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th></th></th>	6,45 <th>6,45<td>29,5</td><td>36,59</td><td>47,57</td><td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th></th>	6,45 <td>29,5</td> <td>36,59</td> <td>47,57</td> <td>162,1</td> <th>3-7 лет<td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td><td>3-7 лет</td><td>7-11 лет</td><td>11-18 лет</td> </th>	29,5	36,59	47,57	162,1	3-7 лет <td>7-11 лет</td> <td>11-18 лет</td> <td>3-7 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>11-18 лет</td> <td>3-7 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>11-18 лет</td> <td>3-7 лет</td> <td>7-11 лет</td> <td>11-18 лет</td>	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
Макаронные изделия (карни)	30	50	50	130/70	150/80	210/80	4	4,96	6,45	6,45	29,5	36,59	47,57	162,1											
Мясо птицы порц.	40	40	40				5,29	6,35	6,35	7,86	7,86	9,28	9,28	113											
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	3,06	3,56	3,56	4,95	4,95	22,78	22,78	87,1											
Чай сладкий с молоком	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,49	1,656	1,66	15,4	15,4	17,5	17,5	37											
	85	75	75				24,28	30,316	30,32	108,54	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,44	781,76	781,76							
	15	20	20				70,04	88,35	95,09	150,68	197,77	205,20	279,19	421,64	436,18	2098,80	2908,92	2988	166						





Хлеб	в граммах			выход готов. произ.						Белки			Жиры			Углеводы			Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	до 7 лет	7 до 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	80	80	80	80	7,86	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298
	20	50	50	20	50	50	50	50	50	50	50	5,84	5,84	5,84	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298
Хлеб ржаной	70	110	110	60	100	100	60	100	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
	70	110	110	60	100	100	60	100	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
Огурцы конс.											54,92	34,23	45,85	17,53	21,89	30,06	102,33	152,45	178,60	774,36	1062,00	1151,12

Подлик	в граммах			выход готов. произ.						Белки			Жиры			Углеводы			Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	до 7 лет	7 до 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 курагой	45	45	45	90	90	90	90	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
	1/6	1/6	1/6								6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
	4	5	5																			
	5	5	5																			
	25	25	25																			
	20	30	30																			
	1	1	1																			
Кефир	180	200	200	180	200	200	180	200	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	111,6	124	124
	180	200	200	180	200	200	180	200	200	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	в граммах			выход готов. произ.						Белки			Жиры			Углеводы			Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	до 7 лет	7 до 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	25	40	40	130	150	200	150	200	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7	
	3	5	5																			
	95	100	100	50	60	60	50	60	60	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	9,28	113	113	135,6		
Гуляш с мясом	40	40	40																			
	40	40	40																			
	5	5	5																			
Хлеб с маслом	5	5	5																			
	30	60	60	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	
	20	50	50	20	50	50	20	50	50													
Чай сладкий с молоком	10	15	15	10	15	15	10	15	15	3,3	12	12	1,7	1,89	1,89	19,26	21,31	21,4	101	113	112,69	
	0,1	0,1	0,1	180	200	200	180	200	200													
	80	75	75																			
	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	880,09	
										101,17	98,92	119,39	89,96	107,05	128,62	321,17	447,87	498,55	2224,98	2976,74	3186,39	