



Директор

Ильин Ю. Работников С.И.  
Ильин Раиса И.А.  
"09" января 2023

МУП "Новосергиевка АКВА"

Директор Ю.П.Бурцев

"09" января 2023



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

День\ № р-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>7-11лет</b>														
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,62	9,48	10,06	156,67	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 253	Каша рисовая вязкая	240	7,54	14,18	31,20	305,40	0,07	0,12	0,05	1,08	227,40	54,60	268,92	0,54
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,94</b>	<b>23,94</b>	<b>70,52</b>	<b>592,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>2,08</b>	<b>412,90</b>	<b>71,10</b>	<b>590,77</b>	<b>3,09</b>
	<b>Обед</b>													
№119	Икра морковная	100	0,073	10,08	3	103,6	0	5,5	0,067	4,33	266,67	62,5	400	0,53
№ 78	Борщ с фасолью и картофелем и сметаной	210	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
№ 292	Картофель тушеный с курицей	240	7,04	15,5	25,42	351,22	0,1	4,52	0	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0	28,22	60	0,33	28,33	0	0	60,67	23,33	50,33	0,78
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>21,323</b>	<b>32,71</b>	<b>83,76</b>	<b>722,42</b>	<b>0,57</b>	<b>44,45</b>	<b>0,367</b>	<b>5,88</b>	<b>464,51</b>	<b>141,98</b>	<b>763,81</b>	<b>3,25</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	4,30	15,50	100,00	0,18	1,10	0,03	0,00	3,00	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	50	4,24	2,50	27,14	135,00	0,06	0,07	0,02	1,10	16,80	6,35	48,60	0,35

	итого за полдник	250	9,24	6,80	42,64	235,00	0,24	1,17	0,05	1,10	19,80	6,36	48,60	0,35
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		47,50	63,45	196,92	1550,38	1,05	45,79	0,50	9,06	897,21	219,44	1403,18	6,69

День\ № р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
2 день	<b>Завтрак</b>													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
№ 181	Жаркое подомашнему	240	24,588	18,9	24,144	412,896	0,12	5,22	0,024	1,44	30,72	30,48	264,6	0,36
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,4	64	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28,608</b>	<b>19,35</b>	<b>65,934</b>	<b>545,496</b>	<b>0,2</b>	<b>43,5</b>	<b>0,024</b>	<b>3,44</b>	<b>120,32</b>	<b>73,78</b>	<b>378,46</b>	<b>2,26</b>
	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,93	6,3	15,2	142,17	0,133	5,63	0,017	1,8	182,68	15,3	108,93	0,83
№ 44	Суп из овощей со сметаной	210	22,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№172	Рыба, тушённая в томате с овощами	90	9,33	5,16	4,83	196,90	0,22	0,67	0,22	1,35	89,55	72,90	315,22	1,35
№119	Гороховое пюре	150	11,4	8,6	15,2	184,6	0,09	0	0,05	0	86,6	26,8	342,9	2,5
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1

гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>48,33</b>	<b>24,66</b>	<b>88,64</b>	<b>806,17</b>	<b>0,553</b>	<b>23,93</b>	<b>0,477</b>	<b>4,75</b>	<b>529,43</b>	<b>156,3</b>	<b>876,41</b>	<b>5,78</b>
	<b>Полдник</b>													
гост50228-92	Печенье "Курабье"	50	1,5	12,5	17,3	118,81	0,2	0,02	0,01	0,5	56,4	0,1	0,07	0,1
№ 294	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1
	<b>итого за полдник</b>		<b>2,3</b>	<b>12,7</b>	<b>23,1</b>	<b>235</b>	<b>0,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,5</b>	<b>120,6</b>	<b>16,6</b>	<b>35,2</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,2</b>	<b>56,7</b>	<b>177,7</b>	<b>1586,7</b>	<b>0,98</b>	<b>67,5</b>	<b>0,51</b>	<b>8,7</b>	<b>770,4</b>	<b>246,7</b>	<b>1290,1</b>	<b>8,2</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 7-11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>													
ттк№ 16	с-т: "Фантазия"	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
№ 405	Курица в соусе с томатом	90	6,2	4,5	1,5	126,5	0,01	1,53	0,01	0,33	45,5	10,2	60	0,5
№ 516	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,1	25,4	124,1	0,05	0	0,02	0,99	15,2	18,5	85,2	1,1
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>13,96</b>	<b>10,93</b>	<b>69,87</b>	<b>471,35</b>	<b>0,16</b>	<b>24,31</b>	<b>0,04</b>	<b>4,02</b>	<b>113,10</b>	<b>57,20</b>	<b>229,15</b>	<b>3,80</b>

	<b>Обед</b>													
ттк№ 16	Салат "Солнечный"	60	1,5	9,5	6,2	85,4	0,05	7,5	0	0	145,6	10,3	36,5	0,1
№110	Суп пшеничный «Кулеш» со сметаной	210	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90							0,0	0,0				
			9,33	7,60	5,33	313,80	0,00	0,67	0	0	5,58	2,58	11,42	0,17
№ 241	Картофельное пюре	150	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	0,89	11,67	60,22	0	3,55	0	0	29,78	1,67	9,33	0,33
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№92	кондитерские изделия	60	5,64	41,52	41,52	234	0,81	0,06	0,03	0,15	0,18	0,003	0,21	0,06
	<b>итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>27,8</b>	<b>68,61</b>	<b>118,16</b>	<b>1005,32</b>	<b>0,96</b>	<b>12,3767</b>	<b>0,43</b>	<b>0,45</b>	<b>351,843</b>	<b>84,9563</b>	<b>386,817</b>	<b>2,05667</b>
	<b>Полдник</b>													
№174	Ватрушка с творогом	100	4,30	1,50	15,20	118,81	0,25	0,50	0,01	1,40	65,40	16,50	200,50	0,30
№ 226	Кисель плодовая годная	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,00</b>	<b>1,50</b>	<b>42,00</b>	<b>235,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,03</b>	<b>2,49</b>	<b>191,70</b>	<b>30,80</b>	<b>387,00</b>	<b>0,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,76</b>	<b>81,04</b>	<b>230,03</b>	<b>1711,67</b>	<b>1,52</b>	<b>37,19</b>	<b>0,50</b>	<b>6,96</b>	<b>656,64</b>	<b>172,96</b>	<b>1002,97</b>	<b>6,56</b>

День\№ р-ры	Наименование блюда 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,62	9,48	10,06	156,67	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 253	Каша молочная манная	240	7,84	8,44	46,54	293,90	0,07	0,12	0,05	1,08	227,40	54,60	268,92	0,54
108	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
	итого за завтрак	530	<b>19,576</b>	<b>18,176</b>	<b>86,236</b>	<b>655,774</b>	<b>0,2135</b>	<b>0,17</b>	<b>0,088</b>	<b>1,58</b>	<b>411,4</b>	<b>68,1</b>	<b>652,18</b>	<b>1,89</b>
	<b>Обед</b>													
№ 231	Кукуруза консервированная отварная	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 113	Суп-лапша подомашнему	200	10,10	7,30	48,40	187,30	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 225	Курица в томатном соусе	90	14,18	18,08	4,18	246,5	0,11	0	0	0,24	24,72	11,1	126,72	0,24
№131	Капуста тушеная	150	3,5	6,5	11,5	85,6	0	16,5	0,01	0,9	60,4	15,6	95,6	0,6
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,67	2,78	12,78	50,22	0,33	0,55	0,011	0,011	161,67	11,55	161,78	0,44
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2

	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>34,35</b>	<b>37,03</b>	<b>97,29</b>	<b>678,45</b>	<b>0,58</b>	<b>24,6 6</b>	<b>0,72</b>	<b>1,67</b>	<b>323,1 9</b>	<b>71,94</b>	<b>535,00</b>	<b>4,0 2</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	3,50	4,40	30,50	118,81	0,20	0,50	0,02	0,00	5,40	0,01	0,00	0,0 0
№306	Булочка "Алтайская"	50	2,20	1,60	14,60	116,19	0,10	0,50	0,01	0,20	10,50	4,60	90,60	0,1 0
	<b>итого за полдник</b>		<b>5,70</b>	<b>6,00</b>	<b>45,10</b>	<b>235,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>15,90</b>	<b>4,61</b>	<b>90,60</b>	<b>0,1 0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,63</b>	<b>61,21</b>	<b>228,63</b>	<b>1569,2 2</b>	<b>1,09</b>	<b>25,8 3</b>	<b>0,84</b>	<b>3,45</b>	<b>750,4 9</b>	<b>144,6 5</b>	<b>1277,7 8</b>	<b>6,0 1</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№10	фрукты	100	0,00	0,30	11,25	57,00	0,01	15,60	0,09	1,50	85,40	15,40	10,30	0,10
№ 461	Тефтели (1 вариант)	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30	0,60
№ 241	Картофельное пюре	150	4,05	3,9	19,8	138,37	0,037	0	0,3	0	79,2	34,2	172,95	0,45
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
	<b>итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>14,22</b>	<b>13,07</b>	<b>71,62</b>	<b>524,69</b>	<b>0,18</b>	<b>18,60</b>	<b>0,43</b>	<b>2,40</b>	<b>242,90</b>	<b>68,60</b>	<b>336,61</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>													
№190	икра кабачковая	60	0,73	0,56	3	103,6	0	15,5	0	0,1	60	24,5	42	2

№96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	210	3,88	2,30	21,60	146,20	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60	0,60
№309	Макаронник с мясом птицы	240	21,23	14,8	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
№92	кондитерские изделия	40	3,76	27,68	27,68	156	0,54	0,04	0,02	0,1	0,12	0,002	0,14	0,04
	<b>итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>32,74</b>	<b>45,74</b>	<b>125,32</b>	<b>845,34</b>	<b>0,91</b>	<b>24,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,2</b>	<b>219,47</b>	<b>119,682</b>	<b>417,9</b>	<b>7,81</b>
	<b>полдник</b>													
гост50228-92	Печенье "Курабье"	100	2,5	6,4	10,1	100,00	0,1	0,02	0,01	0,1	41,5	0,001	25,6	0,02
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7
	<b>итого за полдник</b>		<b>4,1</b>	<b>6,6</b>	<b>13,9</b>	<b>235</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>56,8</b>	<b>21,001</b>	<b>71,2</b>	<b>0,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,06</b>	<b>65,41</b>	<b>210,84</b>	<b>1605,03</b>	<b>1,20</b>	<b>42,75</b>	<b>0,72</b>	<b>4,70</b>	<b>519,17</b>	<b>209,28</b>	<b>825,71</b>	<b>10,78</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд 7- Плет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№119	Икра морковная	60	0,80	4,20	4,20	49,20	0,02	3,50	0,00	2,10	65,60	15,00	34,80	0,10
205**	Птица тушёная в томате с овощами	90	3,50	10,40	1,50	125,40	0,10	0,00	0,02	0,50	55,80	12,40	94,10	0,20



№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,4	3,2	25,8	184,6	0,02	0	0,0 3	0,5	15	25,4	120,1	0,5
№ 300	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,4	36,4	0,01	0	0	0	8,8	3	3,45	0,1
гост3180 5-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	итого за завтрак	535	<b>11,5</b>	<b>18,1</b>	<b>59,1</b>	<b>477,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>145,7</b>	<b>60,7</b>	<b>275,2</b>	<b>1,1</b>
	<b>Обед</b>													
№ 30	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,05	2	56,9	0,03 4	5	0,3 1	0,8 2	28,1	16,04	37,38	0,0 6
№ 105	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	12,6	10,5	10,4	98	0	0,1	0,0 1	1,8	45,8	8,1	95,2	0,2
№278	Тефтели из мяса птицы	90	10,30	10,80	6,10	234,5 0	0,00	0,4 0	0,0 0	0,0 0	25,9 0	2,50	10,20	0,4 0
№92	Рагу из овощей	150	2,4	8,8	25,6	263	0,2	0,4	0,0 4	0,1	201, 5	52,3	186,4	0,2
№340	Компот из урюка	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25, 5	0	0	54,6	21	45,3	0,7
гост3180 5-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077- 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,03 6	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>30,03</b>	<b>33,41</b>	<b>83,54</b>	<b>789,6</b>	<b>0,31</b>	<b>31,4</b>	<b>0,36</b>	<b>2,72</b>	<b>370,4</b>	<b>104,84</b>	<b>471,24</b>	<b>2,46</b>
	<b>Полдник</b>													
№174	Ватрушка с творогом	100	2,30	1,10	14,20	118,8 1	0,20	0,8 1	0,0 3	0,4 0	25,8 0	8,10	187,5 0	0,5 6
№ 226	Кисель плодоваягодная	200	0,6	0	15,6	116,1 9	0,1	0	0,0 4	0,5	68,7	4,35	160,2	0,5
	<b>итого за полдник</b>		<b>2,90</b>	<b>1,10</b>	<b>29,80</b>	<b>235,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>94,50</b>	<b>12,45</b>	<b>347,70</b>	<b>1,06</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,4</b>	<b>52,6</b>	<b>172,5</b>	<b>1502,5</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>0,48</b>	<b>7,2</b>	<b>610,6</b>	<b>178,0</b>	<b>1094,1</b>	<b>4,6</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
7 день	<b>Завтрак</b>													
№10	Бутерброд горячий с сыром	50	6,62	9,48	10,06	156,67	0,10	0,050	0,04	0,50	168,50	8,60	286,50	0,35
№ 260	Каша "Дружба"	240	7,86	9,996	42,108	289,332	0,096	1,584	0,24	0,24	198,24	18,36	168,48	0,6
№ 283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	15,8	113,79	0,03	1,22	0,01	1,5	82,5	15,2	44,53	0,8
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	итого за завтрак	525	<b>17,70</b>	<b>19,76</b>	<b>85,19</b>	<b>642,04</b>	<b>0,27</b>	<b>2,85</b>	<b>0,29</b>	<b>2,74</b>	<b>449,74</b>	<b>47,06</b>	<b>522,26</b>	<b>1,95</b>
	<b>Обед</b>													
№119	икра свекольная	60	1,4	0,6	6,45	121,6	0,19	5,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№4	Свекольник со сметаной	210	3,58	1,30	21,52	104,80	0,01	6,40	0,09	0,10	65,80	15,80	56,73	0,09
№ 291	Плов из мяса птицы	240	7,04	2,36	25,42	351,22	0,1	4,52	0	1,55	62,97	20,95	89,02	0,64
№639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	15,9	1,4	2,8	0,2
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,1	0,1	4,2	36,2	0,036	0	0	0	10,5	2,1	94,2	0,4
№92	кондитерские изделия	60	5,64	41,52	41,52	234	0,81	0,06	0,03	0,15	0,18	0,003	0,21	0,06
	итого за обед	<b>810</b>	<b>21,35</b>	<b>46,06</b>	<b>123,95</b>	<b>954,82</b>	<b>1,156</b>	<b>16,41</b>	<b>0,12</b>	<b>1,8</b>	<b>181,75</b>	<b>53,853</b>	<b>266,02</b>	<b>2,49</b>
	<b>полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	100	4,24	1,50	10,70	135,00	0,05	0,07	0,02	0,14	15,80	6,35	30,60	0,15
	итого за полдник		<b>9,24</b>	<b>4,60</b>	<b>26,50</b>	<b>235,00</b>	<b>0,25</b>	<b>1,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>21,60</b>	<b>6,36</b>	<b>30,60</b>	<b>0,15</b>

	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,29</b>	<b>70,42</b>	<b>235,64</b>	<b>1831,86</b>	<b>1,67</b>	<b>20,43</b>	<b>0,46</b>	<b>4,68</b>	<b>653,09</b>	<b>107,28</b>	<b>818,88</b>	<b>4,59</b>
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>7-11лет</b>													
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
тгк№ 16	Салат "Солнечный"	60	1,12	3,3	6,49	28,6	0,05	6,12	0	1,86	54,7	20,4	91,5	0,05
№ 454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	240	27,99	17,33	18,13	412,26	0,18	2,85	0,18	1,41	173,86	41,59	549,06	0,26
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>32,13</b>	<b>21,03</b>	<b>64,46</b>	<b>656,06</b>	<b>0,3</b>	<b>18,97</b>	<b>0,19</b>	<b>3,47</b>	<b>330,16</b>	<b>84,39</b>	<b>735,02</b>	<b>2,32</b>
	<b>Обед</b>													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,50	5,08	2,30	56,60	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,34
№ 95	Суп из овощей со сметаной	210	10,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	8,1	9,5	10,4	298	0,075	0,24	0,128	1,55	16,2	13,3	75,52	1,28
№ 227	Макаронные изделия отварные	150	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8	0,05
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,11	0,89	11,67	60,22	0	3,55	0	0	29,78	1,67	9,33	0,33
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5

гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,3	0,24	4,4	36,2	0,01	0	0	0	61,1	9,4	61,3	0,01
	<b>итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>24,21</b>	<b>23,28</b>	<b>55,63</b>	<b>706,22</b>	<b>0,235</b>	<b>20,73</b>	<b>0,328</b>	<b>3,12</b>	<b>266,58</b>	<b>65,46</b>	<b>319,75</b>	<b>2,71</b>
	<b>Полдник</b>													
гост50228-92	Печенье "Курабье"	100	1,5	7,3	7,3	100,00	0,27	0,02	0,01	0,05	16,2	0,001	29,8	0,01
№ 294	Сок фруктовый	200	1,6	0,2	3,8	135,00	0,01	0,04	0	0	15,3	21	45,6	0,7
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,1</b>	<b>7,5</b>	<b>11,1</b>	<b>235</b>	<b>0,28</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>31,5</b>	<b>21,001</b>	<b>75,4</b>	<b>0,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,44</b>	<b>51,81</b>	<b>131,19</b>	<b>1597,28</b>	<b>0,82</b>	<b>39,76</b>	<b>0,53</b>	<b>6,64</b>	<b>628,24</b>	<b>170,85</b>	<b>1130,17</b>	<b>5,74</b>

День\№ р-ры	Наименование блюд 7-11лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,40	0,05	0,15	6,50	0,010	12,78	0,00	2,00	15,40	13,40	30,60	0,50
ттк № 9	Плов из филе птицы	200	13,71	13,63	12,4	260,3	0,12	1,11	0,12	2,5	99,1	26,57	168,8	0,5
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,036	0	0	0	24,4	9,4	31,6	0,02
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,45</b>	<b>14,08</b>	<b>44,39</b>	<b>472,00</b>	<b>0,18</b>	<b>13,89</b>	<b>0,12</b>	<b>4,50</b>	<b>143,90</b>	<b>52,17</b>	<b>233,56</b>	<b>1,62</b>

	<b>Обед</b>													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	1,93	6,3	15,2	142,17	0,133	5,63	0,017	1,8	182,68	15,3	108,93	0,83
№ 78	Щи из свежей капусты со сметаной	210	10,53	6,73	10,88	145,50	0,10	6,10	0,30	0,00	54,60	26,30	186,50	0,60
№ 289	Биточки из говядины	90	14,56	23,04	0,80	284,32	0,00	0,48	0,00	0,00	11,20	17,60	145,60	2,24
№ 241	Картофельное пюре	150	5,4	5,2	26,4	184,5	0,05	0	0,4	0	105,6	45,6	230,6	0,6
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,036	0	0	0	24,4	9,4	31,6	0,02
	<b>итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>36,46</b>	<b>41,67</b>	<b>95,12</b>	<b>971,69</b>	<b>0,379</b>	<b>22,21</b>	<b>0,727</b>	<b>2</b>	<b>418,98</b>	<b>127,2</b>	<b>736,39</b>	<b>6,29</b>
	<b>Полдник</b>													
№174	Ватрушка с творогом	100	2,10	2,19	14,10	113,00	0,30	0,85	0,03	0,80	18,75	28,10	187,50	0,01
№ 226	Кисель плодоваягодная	200	1,5	0	15,6	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>3,6</b>	<b>2,19</b>	<b>29,7</b>	<b>235</b>	<b>0,3</b>	<b>0,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,8</b>	<b>19,75</b>	<b>28,1</b>	<b>187,5</b>	<b>0,11</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,51</b>	<b>57,94</b>	<b>169,21</b>	<b>1678,69</b>	<b>0,86</b>	<b>36,95</b>	<b>0,88</b>	<b>7,30</b>	<b>582,63</b>	<b>207,47</b>	<b>1157,45</b>	<b>8,02</b>

День\№ р-ры	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины	Минеральные вещества
-------------	-------	-------	------	----------	------	----------	----------------------

	Наименование блюда 7-11 лет						В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
№ 10	фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,02	15,00	0,01	0,50	24,00	13,50	0,03	0,05
№141	Запеканка из творога	150	24,60	10,20	24,50	288,19	0,02	2,50	0,02	0,50	83,10	33,31	338,98	0,05
№ 481	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,01	0,5	61,4	6,8	43,8	0,01
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	7	9,4	31,6	0,05
	итого за завтрак	510	<b>30,60</b>	<b>12,90</b>	<b>78,58</b>	<b>556,13</b>	<b>0,13</b>	<b>17,70</b>	<b>0,04</b>	<b>1,50</b>	<b>196,00</b>	<b>68,81</b>	<b>429,57</b>	<b>2,66</b>
	<b>Обед</b>													
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	60	2,74	7,08	9,58	112,93	0,08	3,38	0,15	0,08	19,61	24,18	65,36	0,9
№ 44	Суп из овощей со сметаной	210	22,58	3,88	10,92	118,40	0,06	2,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	90	9,33	7,60	5,33	313,80	0,00	0,67	0,00	0,00	5,58	2,58	11,42	0,17
№ 185	Рис отварной	150	3,3	0,75	37,35	174,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
гост31805-2018г	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5
гост2077-84	Хлеб столовый	20	2,32	0,24	6,4	36,2	0,03	0	0	0	7	9,4	31,6	0,05

	(ржано-пшеничный)													
№ 10	фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,02	15,00	0,01	0,50	24,00	13,50	0,03	0,05
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>42,59</b>	<b>20,31</b>	<b>119,72</b>	<b>1005,63</b>	<b>1,475</b>	<b>31,6467</b>	<b>3,07</b>	<b>1,78</b>	<b>230,993</b>	<b>111,463</b>	<b>335,067</b>	<b>3,43667</b>
	<b>Полдник</b>													
№189	Йогурт	200	5,00	3,10	15,80	100,00	0,20	1,10	0,03	0,00	5,80	0,01	0,00	0,00
№306	Булочка "Алтайская"	100	4,24	2,50	21,10	135,00	0,06	0,07	0,02	1,50	7,04	6,35	30,60	0,08
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,24</b>	<b>5,6</b>	<b>36,9</b>	<b>235</b>	<b>0,25625</b>	<b>1,1675</b>	<b>0,05</b>	<b>1,5</b>	<b>12,835</b>	<b>6,3625</b>	<b>30,602</b>	<b>0,081</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>82,43</b>	<b>38,81</b>	<b>235,20</b>	<b>1796,76</b>	<b>1,86</b>	<b>50,51</b>	<b>3,16</b>	<b>4,78</b>	<b>439,83</b>	<b>186,64</b>	<b>795,24</b>	<b>6,18</b>