



День 2												
284	Завтра	Хлеб пшеничный к	7-11 11-18	60	3,36	0,66	29,64	139,2	0,066	0,018		
		Каша манная с маслом	7-11 11-18	200/10 250/10	4,8 6	8,2 10,25	30,4 38	222	0,06	0,02		
306		Яйца вареные	7-11 11-18	40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,22	0,101	0,8
714		Чай с лимоном	7-11 11 и старше	200/15/7 22,36	0,3	15,2	60		2,2		16	8
		Обед									6	0,8
134		зеленый горох консерв.после термообработки	7-11 11-18	60	1,8	0,3	6,4	34,8	0,06	0,02	76	0,02
133		Борщ из св.капусты, с картофелем, с/м	7-11 11-18	250/25 250/25	6,2	18,5	13,2	133	0,0324	0,486	0,1296	0,13
332		Рыба отварная	7-11 11-18	128	19,4	0,8		88	0,1	0,1	20	47
515		Рис отварной с маслом	200/10	3,45	6,15	38,55	228	0,16	0,08		8,0	300,0
		Хлеб ржано-пшен		50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02		11,5
725		Кафео с молоком	200/15	4,9	5	32,5	190	0,02	0,08	0,4		34
		Фрукты, груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5		19
				40,2	32,8	122,1	831,8	0,5	0,7	5,9	96,1	0,1
				61,4	53,1	198,0	1410,0	0,6	0,9	96,2	0,9	
				62,6	55,2	205,6	1465,5	0,6	0,9	5,9	96,2	0,9
											230,4	976,5
											238,4	14,2
		День 3										
3		Завтра	Бутерброд с сыром к	7-11 11-18 лет	30/15	6,7	11,3	10,4	176	0,02	0,15	0,35
282		Каша гречневая (рассып) с маслом	7-11 11-18 лет	180/7 200/8	10,1 11,2	13,0 14,4	49,5 55,0	364 404	0,14 0,16	0,072 0,08		
644		Компот из с фруктов	7-11 11-18 лет	200/20	0,6	31,4	124	0,006	0,02	0,4	0,2	
				17,4	24,2	91,3	663,3	0,2	0,2	0,8	130,2	0,0
											486,8	419,2
											489,2	433,6
											134,9	4,3
											55,5	87
											32	2
		Обед	Овощи (доп. гар),	7-11 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8

231	свекла тушеная	11-18 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8		55,5	87	32	2			
160	Суп картофельный с крoutой	7-11	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3		32,5	200	30	1			
	Котлеты паровые	11-18 лет	250/25	2,5	3	18,3	113	0,1	0,075	8,3		32,5	200	30	1			
466	Картофель отварной с маслом	7-11	180/6	3,6	7,38	29,16	200	0,18	0,108	26,1		21,0	129,0	26,0	1,5			
523	Чай с сахаром	11-18 лет	200/7	4	8,2	32,4	222	0,2	0,12	29		21,6	97,2	39,6	1,44			
713	Хлеб ржано-пшен	7-11	200/15	0,2	0	15	58					24	108	44	1,6			
		11-18 лет	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02			12	8	6	0,8			
		7-11		28,1	26,6	109,9	787	0,45	0,38	36,15	0,00	0,00	##	154,10	574,20	145,60	8,09	
	11 и старше			28,5	27,5	13,1	809,0	0,5	0,4	39,1	0,0	0,0	0,0	156,5	585,0	150,0	8,3	
	Итого	7-11		45,5	50,9	201,2	1450,1	0,6	0,6	36,9	130,2	0,0	0,0	640,9	993,4	270,7	12,1	
		11-18 лет		47,0	53,1	209,9	1512,7	0,7	0,6	39,8	130,2	0,0	0,0	645,7	1018,6	284,9	12,6	
	День 4																	
13	Завтра Бутерброд с маслом сыром	7-11	30/10/20	6,9	12,7	15	207	0,02	0,18	0,42	156		528	300,0	21,0	0,6		
284	Каша пшенная (вяж с маслом)	7-11	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,16	0,02				28	112	42	1,4		
	Компот из свежих ягод	7-11	250/13	7,3	11,5	39,8	300	0,2	0,025				35	140	52,5	1,75		
639		11-18 лет	200/24	0,2		35,8	142	0,02	5,4				12	4	4	0,8		
		7-11				12,9	21,9	82,6	589,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	568,0	416,0	67,0	2,8
	11 и старше					14,4	24,2	90,6	649,0	0,2	0,2	5,8	156,0	0,0	575,0	444,0	77,5	3,2
236	Обед Кукруза консерв после термообр	7-11	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8			42	41	13			
	Щи из свежей капусты с тушенкой	11-18 лет	200/25	5,76	5,12	6	91,76	0,06	0,06	16	1	0,2		45	52	23	0,8	
	Гуляш из говяд	7-11 11-18	100	13,9	6,5	4,0	132	0,10	0,20	7,6		0,9		56,25	65	28,75	1	
443	Макароны отварные с маслом	7-11	200/10	6,8	12,2	45,6	326	0,08	0,02				16	46	10	1		
299	Кофейный напиток	11-18	230/10	8,05	9,43	54,00	338,00	0,09	0,02				18,40	52,90	11,50	1,15		
		7-11	200/15	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4			34	50				



30	Овощи ( дол. гар) зел гор после гермообвязки	7-11 лет	60	1,8	0,3	6,4	34,8	0,06	0,02	0,02	76	0,02	20	63	19,00	1,29
36	Суп картофельный с крупой	11-18 лет	60	1,8	0,3	6,4	34,8	0,06	0,02	0,02	76	0,02	20	63	19,00	1,29
40	Обед	7-11	250/25	2,5	3	18,3	11,3	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
44	Рыба отварная	11-18	250/25	2,5	3	18,3	11,3	0,1	0,075	8,3			32,5	200	30	1
48	Картофельное поре	7-11	200/7	4,2	9	29,2	218	0,02	0,14	7,4	6		47	180	43	0,9
52	Компот из с/фруктов	7-11	200/20	0,6									25,2	39,6	19,4	0,6
56	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	50	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
60	Фрукты, груша	7-11 11-18	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5			19	16	12	2,3
64	7-11			28,8	6,1	87,5	517,8	0,3	0,3	13,7	96,2	0,0	155,2	551,6	135,9	7,6
68	11 и старше			33,0	15,1	116,7	735,8	0,4	0,4	21,1	102,2	0,0	209,2	663,6	175,9	9,0
72	Итого			46,4	33,8	142,8	1069,8	0,5	0,5	14,5	252,2	0,0	741,2	937,6	166,9	8,6
76	День 7			51,8	44,9	179,6	1343,3	0,5	0,7	21,9	258,2	0,0	801,2	1058,6	209,4	10,1
80	Завтраки вареные	7-11		40	12,7	11,5	0,7	157	0,03	0,22	0,101	0,8	22,2	77,56	4,8	1,01
84	Запеканка из творога	7-11	120	21	18,62	19,18	335	0,06	0,288	0,36	24		135,6	219,6	27,6	0,6
88	Кофейный напиток	7-11	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,08	0,4			169,5	274,5	34,5	0,75
92	7-11			36,2	33,7	48,6	643,6	0,1	0,6	0,8	24,1	0,8	191,8	347,2	32,4	1,6
96	11 и старше			41,5	38,4	53,4	727,3	0,1	0,7	0,9	30,1	0,8	225,7	402,1	39,3	1,8
100	Обед	7-11 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8			55,5	87	32	2
104	Овощи ( дол. гар), свекла туш	11-18 лет	100	1,83	0,16	10,3	44	0,03	0,06	1,8			55,5	87	32	2
108	Суп с макар издели с мясом	7-11	200/25	7	7,7	14,1	158	0,1	0,06	8	1	0,8	19,2	62,4	24,2	1
112	Сардельки	7-11	250/25	8,5	5,5	25,2	176	0,125	0,075	10	1,25	1	24	78	30,25	1,25
116	отварные	11-18	100	11,5	18,3	1,5	216	0,04	0,09				26,0	131,0	16,0	1,8
120	Каша первая	7-11	200/10	5,8	12,2	41,4	306	0,06	0,04				38	202	28	1,2
124	отварная с маслом	11-18	200/10	5,8	12,2	41,4	306	0,06	0,04				38	202	28	1,2
128	Соки натур. ябл	7-11 11-18	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4			14	14	8	2,8
132	Хлеб ржано-пшен	7-11 11-18	60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02				11,5	53	12,5	1,55
136	7-11			31,2	40,3	108,6	927,0	0,3	0,3	13,8	1,0	0,8	269,2	434,4	106,0	10,2
140	11 и старше			32,7	38,1	119,7	945,0	0,3	0,3	15,8	1,3	1,0	274,0	450,0	112,1	10,4
144	итого			67,4	74,0	157,2	1570,6	0,4	0,9	14,6	25,1	1,6	461,0	781,6	138,4	11,8
148				74,1	76,4	173,1	1672,3	0,5	1,0	16,7	31,4	1,8	499,7	852,1	151,4	12,2

181	7-11	Завтра	Хлеб пшеничный	7-11	40	2,25	0,44	10,9	93,26	0,04	0,01			9,2	42,6	10,05	1,25	
		к	сир тверд РОСС	11-18	15	3,44	4,37	0,06	52,35	0,01	0,05	0,12	0,05	0,08	14,7	83,3	6	0,2
725	7-11	Суп молодчный С	7-11	200/10	5,6	6,32	19,76	112,8	0,06	0,14	0,6	20		100	16	0,4	3,4	
		Макар (засып)	11-18	200/10	5,6	6,32	19,76	112,8	0,06	0,14	0,6	20		100	16	0,4	3,4	
230	7-11	Кафе с мол	7-11	200/10	9,8	10	65	380	0,02	0,08	0,4		34	50				
		11 и старше			21,09	21,13	95,72	638,41	0,13	0,28	1,12	20,05	0,08	290,2	191,9	16,45	4,85	
133	7-11	Обед	кукуруза консерв	7-11	60	2,2	0,4	11,2	58	0,02	0,05	4,8		42	41	13		
		после термообр	11-18	200/25	4,96	14,8	10,56	106,4	0,03	0,3	0,4	0,1	0,1	7,13	96,3	10,9	1,56	
442	7-11	Борщ из	св. капусты, с	7-11	250/25	6,2	18,5	13,2	133	0,0324	0,324	0,486	0,1296	0,13	8,91	120,4	13,608	1,944
		картофелем, с/м			200	17,8	9,8	21,6	250,0	0,2	0,2	9,2			32,0	188,0	44,0	2,8
639	7-11	Жаркое по- домашнему	11-18	200	17,8	9,8	21,6	250,0	0,2	0,2	9,2				32,0	188,0	44,0	2,8
		Компот из свежих	7-11	200/20	0,2			35,8	142	0,02		5,4			12	4	4	0,8
772	7-11	фруктов	11-18															
		кондитерские изделия	7-11	30	1,5	0,9	19,5	90	0,03	0,01	0	0,8	0		3,7	17	3	0,3
713	7-11	Хлеб ржаной		60	4,05	1,7	21,1	111	0,06	0,02					11,5	53	12,5	1,55
		11 и старше			30,5	30,4	102,9	694,0	0,3	0,6	19,9	0,1	0,1	106,4	406,4	87,1	7,1	
284	7-11	итого			50,3	47,8	196,0	1305,8	0,4	0,9	20,9	20,2	0,2	394,8	574,2	100,9	11,6	
					51,5	51,5	198,6	1332,4	0,4	0,9	21,0	20,2	0,2	396,6	598,3	103,6	11,9	
День 9																		
713	7-11	Завтра	Каша овсяная (В83)	7-11	200/10	6,0	11,2	26,4	238	0,18	0,18				46	168	58	2
		к	с маслом	11-18	200/10	6,0	11,2	26,4	238	0,18	0,18				46	168	58	2
772	7-11	Оладьи с маслом		75	5,25	8,7	28,6	217	0,11	0,07				16,1	87,50	23,10	0,91	
		11-18		100	7,5	12,4	40,9	310	0,15	0,10				23,0	125,0	33,00	1,30	
713	7-11	Чай с сахаром	11-18	200/15	0,2	0	15	58							12	8	6	0,8

Зав. производством:  
Андреева А.В.