Возрастная категория 7-11 лет
Первая неделя

1 день (понедельник) ,весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	30/25/5	8,07	11,87	15,49	199,10	0,08658	0,00962	0,07696	0,16835	212,69820	0,25012	0,00000	8,56180	121,16390
230/2021	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,46	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**18,19**	**20,04**	**80,17**	**564,66**	**30,50983**	**0,15423**	**0,34878**	**14,65030**	**402,21990**	**4,01164**	**0,01154**	**58,61273**	**313,80151**
17/2008	Салат из квашеной капусты	80	1,26	4,04	6,57	68,92	0,00000	0,01616	0,01385	19,24000	32,01536	0,44252	0,00000	10,92832	23,54976
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,51	21,57	157,57	0,25156	0,24535	0,07948	11,21625	36,58727	1,99721	0,04089	36,09424	60,57714
492/2004	Плов из птицы	200	22,41	14,84	39,20	367,88	3,97306	0,14025	0,12180	6,16642	24,64067	2,45074	0,02886	40,67625	154,72857
457/2021	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**34,02**	**24,96**	**105,73**	**761,39**	**4,22462**	**0,49701**	**0,26150**	**36,62459**	**117,29234**	**6,52241**	**0,06975**	**113,18027**	**291,82800**
ВСЕГО			**52,21**	**45,00**	**185,90**	**1326,05**									

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

2 день (вторник), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное КО	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,14430	0,04040	0,25397	0,00000	44,54060	1,47090	0,03848	9,73544	111,54390
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	9,28	6,58	45,87	268,92	18,49445	0,18124	0,19144	1,20058	116,25193	3,31217	0,03848	42,69933	132,85220
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**24,23**	**24,13**	**84,87**	**636,67**	**37,92685**	**0,34180**	**0,64474**	**2,45118**	**277,08582**	**6,52025**	**0,07696**	**88,89938**	**379,12420**
612/2004	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,00	5,39	79,41	0,69264	0,03030	0,03190	4,16031	14,63125	0,41654	0,02309	15,95650	26,86674
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,07	5,78	14,13	116,79	9,75641	0,08469	0,06105	12,82077	27,73061	0,86348	0,04137	23,72100	52,08845
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,11552	1,26830	0,01539	23,59632	90,97249
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	22,97352	0,62674	0,03848	10,86243	44,36504
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**25,92**	**32,17**	**109,31**	**784,65**	**10,47430**	**0,34548**	**0,29244**	**18,90508**	**103,75920**	**4,52667**	**0,11833**	**95,58885**	**258,30422**
ВСЕГО			**50,15**	**56,30**	**194,18**	**1421,32**									

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

3 день (среда), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
106/2008	Запеканка из творога	100/20	17,73	9,84	23,93	254,13	38,31093	0,05886	0,32857	0,64983	117,72571	0,72984	0,01539	29,95765	125,22874
235/2021	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,85	7,29	37,48	238,40	19,26405	0,27706	0,16450	1,25060	110,71466	2,82222	0,01154	52,74453	126,19035
457/2021	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**28,50**	**17,51**	**90,33**	**616,35**	**57,57498**	**0,39942**	**0,52404**	**1,90235**	**247,19841**	**4,65490**	**0,02693**	**100,29524**	**286,78702**
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	80	1,26	12,06	7,39	144,93	0,15568	0,05184	0,03384	13,51225	17,77083	0,54975	0,03243	14,83577	34,35263
93/2021	Борщ из свежей капусты	200/8	1,44	5,25	8,01	83,74	7,69600	0,03008	0,04007	16,96218	42,73445	0,95826	0,03855	24,53274	34,94773
382/2004	Минтай запеченный с яйцом	90	16,03	6,56	5,67	147,33	8,11688	0,11126	0,15815	0,40404	43,48240	1,14959	0,07696	47,75368	116,24808
510/2004	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4,21	25,77	153,06	0,02525	0,10505	0,04007	0,00000	20,81287	2,27908	0,03848	22,41220	36,69790
495/2021	Компот из смеси сухофруктов +С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**28,08**	**28,60**	**96,64**	**740,59**	**15,99381**	**0,38530**	**0,31446**	**30,94081**	**147,47778**	**6,36525**	**0,18642**	**132,69646**	**270,25014**
ВСЕГО			**56,58**	**46,11**	**186,97**	**1356,94**									

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

4 день (четверг), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Ca (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,02501	0,00385	0,02886	0,06734	84,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**15,85**	**18,93**	**92,73**	**585,62**	**28,41844**	**0,31568**	**0,31523**	**14,41422**	**275,19895**	**5,93440**	**0,03848**	**82,69660**	**278,36817**
18/2008	Салат из квашеной капусты с яблоками	80	1,07	7,98	5,08	98,14	0,00000	0,01231	0,01123	18,16256	28,35206	0,66647	0,00000	10,00480	18,39344
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,10	4,24	15,46	107,13	0,15509	0,07261	0,04315	9,27368	18,31840	0,63184	0,04812	16,51369	40,99659
460/ 2004	Рулет из говядины с яйцом	100	14,66	12,23	6,79	167,85	0,06010	0,07286	0,21083	0,00000	23,63298	1,48547	0,03848	23,15515	116,75775
520/2004	Картофельное пюре	150	3,33	4,02	22,09	137,97	4,64054	0,15729	0,12484	24,97544	37,23421	1,16908	0,04465	31,93600	93,79019
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюм) +С	200	0,36	0,00	23,24	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**25,90**	**29,04**	**101,07**	**732,12**	**4,85573**	**0,43917**	**0,45162**	**52,47402**	**147,00178**	**6,14622**	**0,13125**	**115,11321**	**341,99177**
ВСЕГО			**41,75**	**47,97**	**193,80**	**1317,74**									

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

5 день (пятница), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	88,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	180/5	6,91	6,39	38,34	229,67	17,34005	0,13842	0,16543	1,12554	91,03276	0,84132	0,03848	12,98831	117,99892
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
ИТОГО за Завтрак			**25,68**	**15,68**	**91,35**	**595,61**	**64,15217**	**0,26477**	**0,59308**	**2,89322**	**285,24324**	**2,11963**	**0,05772**	**60,43415**	**320,77409**
26/2021	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,62	5,07	55,35	0,00000	0,01108	0,02216	5,54112	20,64644	0,77994	0,00577	23,85857	23,93505
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,67	5,98	19,10	142,55	6,09996	0,09644	0,10013	15,27194	57,30826	0,90140	0,03999	26,05673	75,60550
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	21,86	10,85	12,44	205,22	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	11,91860	1,21991	0,03463	22,05540	81,11680
510/2004	Каша гречневая вязкая	150	4,64	4,75	24,83	154,51	0,02525	0,18559	0,07508	0,00000	31,17592	2,83934	0,03848	35,68741	36,69790
457/2021	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**35,79**	**25,82**	**102,32**	**735,95**	**8,82651**	**0,48177**	**0,31409**	**22,16563**	**146,34886**	**7,44949**	**0,11887**	**134,82307**	**274,32008**
ВСЕГО			**61,47**	**41,50**	**193,67**	**1331,56**									

Возрастная категория 7-11
Первая неделя

6 день (суббота), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
362/2004	Пудинг из творога	150/30	23,14	13,17	52,95	419,26	48,95739	0,10477	0,45152	0,84272	162,22206	1,55916	0,02886	45,72867	183,35480
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,00000	0,01924	0,00577	25,01200	30,78400	4,23280	0,00000	17,31600	21,16400
ИТОГО за Завтрак			**29,42**	**16,32**	**102,74**	**667,11**	**68,19739**	**0,20328**	**0,62776**	**27,10532**	**300,20845**	**6,57195**	**0,02886**	**87,91718**	**313,36910**
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,79	9,05	5,33	107,13	0,11618	0,03879	0,02532	6,51274	9,41798	0,40317	0,01277	10,74939	24,34149
98/2021	Свекольник со сметаной	200/8	1,95	5,38	13,95	110,96	7,85091	0,06238	0,06054	13,32101	41,00352	1,22216	0,04783	35,67480	55,89450
391/2004	Шницель рыбный натуральный	90	13,87	10,07	7,03	174,00	7,45454	0,09298	0,10060	2,10389	43,98956	1,17662	0,10390	44,42593	103,48907
216/2004	Картофель тушеный	150	3,38	9,28	24,68	196,47	0,35000	0,17258	0,11833	29,15553	29,07549	1,56729	0,06385	39,05239	98,17499
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			**23,55**	**34,16**	**93,57**	**767,19**	**15,77163**	**0,43022**	**0,33557**	**51,15551**	**142,26768**	**5,45630**	**0,22835**	**147,43688**	**317,10925**
ВСЕГО			**52,97**	**50,48**	**196,31**	**1434,30**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

7 день (понедельник), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
268/2021	Омлет натуральный	80	7,20	12,08	1,82	144,73	5,83148	0,04452	0,25693	0,36943	56,12260	1,23455	0,01424	9,91736	117,89657
302/2004	Каша пшённая молочная с маслом	150/5	6,71	6,51	33,93	213,34	13,87685	0,25138	0,12314	0,90043	83,91237	2,73048	0,03694	46,74281	100,01914
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**24,06**	**26,31**	**71,93**	**605,63**	**29,37835**	**0,40221**	**0,54842**	**2,02984**	**377,17759**	**5,55714**	**0,05118**	**91,23445**	**401,41721**
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,03	4,93	51,69	0,00000	0,01213	0,01039	14,43000	24,01152	0,33190	0,00000	8,19624	17,66232
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,40	16,97	124,57	0,15507	0,19318	0,06166	8,85935	28,51368	1,57537	0,04040	27,84028	47,14762
488/2004	Курица в томатном соусе	50/50	14,81	9,17	3,94	156,40	2,98893	0,07902	0,07112	3,68027	14,09965	1,21839	0,03848	22,14563	81,98914
512/2004	Рис припущенный	150	3,73	4,12	40,66	204,33	0,02525	0,04040	0,02525	0,00000	7,62385	0,94709	0,03848	11,92159	50,67095
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**29,61**	**21,35**	**115,95**	**754,82**	**3,16925**	**0,43921**	**0,25308**	**27,80156**	**117,56083**	**7,15115**	**0,11736**	**114,76651**	**269,52383**
ВСЕГО			**53,67**	**47,66**	**187,88**	**1360,45**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

8 день (вторник), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	88,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
230/2021	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6,46	6,63	31,88	211,60	20,80325	0,08304	0,18139	1,35065	113,94698	0,81780	0,01154	24,23085	119,52561
686/2004	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,18	58,50	0,00000	0,00270	0,00154	2,69552	8,99374	0,09947	0,00000	2,19144	1,64021
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**23,50**	**13,26**	**96,80**	**589,19**	**48,37537**	**0,21171**	**0,47859**	**4,56325**	**223,03201**	**2,62771**	**0,03078**	**68,13942**	**258,28449**
612/2004	Маринад овощной с томатом	60	0,77	6,00	5,39	79,41	0,69264	0,03030	0,03190	4,16031	14,63125	0,41654	0,02309	15,95650	26,86674
116/2021	Суп из овощей	200/8	1,65	5,36	8,91	90,83	7,83568	0,07111	0,05203	16,91836	29,62999	0,68818	0,04815	18,13928	43,30693
451/2004	Котлеты из говядины	90	13,39	15,64	13,40	216,97	0,00000	0,06771	0,11671	0,86580	17,11552	1,26830	0,01539	23,59632	90,97249
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	22,97352	0,62674	0,03848	10,86243	44,36504
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюм) +С	200	0,36	0,00	23,24	91,43	0,00000	0,02886	0,01539	0,06234	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**25,56**	**31,79**	**115,53**	**802,02**	**8,55357**	**0,36846**	**0,30266**	**22,00681**	**122,41951**	**5,00553**	**0,12511**	**99,79740**	**272,75500**
ВСЕГО			**49,06**	**45,05**	**212,33**	**1391,21**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

9 день (среда), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное КО	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,14430	0,04040	0,25397	0,00000	44,54060	1,47090	0,03848	9,73544	111,54390
96/2004	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,21	99,30	0,07215	0,00000	0,01443	0,00000	3,17460	0,02886	0,00000	0,43290	2,74170
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	11,29	10,40	45,94	312,42	0,07683	0,10788	0,11265	0,14209	191,20712	0,94468	0,03848	16,84943	154,17974
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			**23,48**	**29,81**	**77,84**	**656,24**	**9,91328**	**0,23102**	**0,48417**	**0,76931**	**303,96603**	**3,59538**	**0,07696**	**50,94656**	**347,12327**
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	60	0,95	9,05	5,55	108,72	0,11676	0,03893	0,02541	10,14092	13,33149	0,41262	0,02433	11,13457	25,78400
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,64	5,32	10,58	96,17	7,81213	0,05465	0,05111	16,74712	38,14715	0,90995	0,06277	24,31358	43,08028
87/2008	Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	12,16	12,06	10,06	195,31	7,78739	0,08735	0,13987	1,37566	44,58293	1,01742	0,01539	38,30492	103,54006
104/2013	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом	150/5	4,36	4,13	33,53	181,21	0,40885	0,06249	0,04365	1,15440	27,74216	1,64877	0,03848	47,99225	54,98792
486/2021	Компот из свежих яблок +С	200	0,08	0,00	12,30	46,83	0,00000	0,00192	0,00058	2,56354	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	9,76430	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**24,68**	**31,27**	**107,65**	**790,74**	**16,12513**	**0,36415**	**0,31834**	**31,98164**	**154,41649**	**6,36971**	**0,14097**	**154,43216**	**295,11706**
ВСЕГО			**48,16**	**61,08**	**185,49**	**1446,98**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

10 день (четверг), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	11,18	5,37	11,48	136,62	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	130,55687
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ИТОГО за Завтрак			**24,18**	**15,43**	**83,78**	**554,73**	**57,46315**	**0,32544**	**0,53857**	**2,93949**	**288,26579**	**3,59636**	**0,04618**	**84,01166**	**327,74763**
20/2008	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,98	3,96	4,78	61,66	0,00000	0,01194	0,01408	13,04472	24,49444	0,46407	0,00000	12,86002	19,83837
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,75	7,22	13,24	127,51	9,62072	0,09717	0,05339	20,23086	42,15484	1,37951	0,03977	24,00190	44,58870
234/удм.	Биточки "Ёжик"	90	16,67	18,18	7,48	218,28	0,02708	0,06356	0,15399	0,51948	12,43058	1,32410	0,03848	26,40872	103,20499
520/2004	Картофельное пюре	150	3,33	4,02	22,09	137,97	4,64054	0,15729	0,12484	24,97544	37,23421	1,16908	0,04465	31,93600	93,79019
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,64	92,23	0,00000	0,00000	0,00000	0,06234	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**28,75**	**33,95**	**99,64**	**767,25**	**14,28834**	**0,42520**	**0,39248**	**58,83284**	**140,38620**	**5,95292**	**0,12290**	**120,62941**	**314,23605**
ВСЕГО			**52,93**	**49,38**	**183,42**	**1321,98**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

11 день (пятница), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод	Mg (магний)	P (фосфор)
268/2021	Омлет натуральный	100	9,00	15,10	2,27	180,98	7,28845	0,05565	0,32118	0,46172	70,15000	1,54320	0,01770	12,39614	147,37148
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	4,60	5,68	33,78	196,72	14,26550	0,05411	0,12443	0,92569	76,02340	0,78492	0,03848	17,47819	96,79548
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**19,16**	**22,55**	**81,28**	**588,16**	**31,17395**	**0,20981**	**0,55528**	**14,51871**	**228,00112**	**5,65664**	**0,05618**	**64,11191**	**337,24046**
26/2021	Салат из свеклы отварной	80	1,15	4,83	6,76	73,80	0,00000	0,01478	0,02955	7,38816	27,52859	1,03992	0,00770	31,81142	31,91339
171/2004	Суп- пюре из картофеля с гренками	250/10	4,47	5,10	26,37	167,34	7,43405	0,14979	0,13709	18,99373	62,37608	1,17557	0,04281	34,34340	105,09850
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	90	21,86	10,85	12,44	205,22	2,70130	0,08572	0,06650	1,35065	11,91860	1,21991	0,03463	22,05540	81,11680
510/2004	Каша пшённая вязкая	150	4,49	4,99	25,72	159,33	0,02597	0,22068	0,01943	0,00000	16,06348	2,51871	0,02309	36,91578	37,01391
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**37,03**	**26,34**	**113,98**	**794,69**	**10,16132**	**0,56621**	**0,29875**	**28,79074**	**141,84055**	**7,57027**	**0,10823**	**150,52280**	**307,95640**
ВСЕГО			**56,19**	**48,89**	**195,26**	**1382,85**									

Возрастная категория 7-11
Вторая неделя

12 день (суббота), весенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,67	10,29	42,59	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	0,03848	14,32071	130,45682
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			**15,95**	**15,83**	**86,78**	**537,43**	**28,60026**	**0,23304**	**0,28554**	**20,61681**	**185,49535**	**4,74478**	**0,03848**	**45,56070**	**213,73235**
71/2004	Винегрет овощной	60	0,67	6,03	4,22	74,50	0,11582	0,02626	0,01971	4,95430	11,26502	0,41211	0,02372	11,34390	21,59690
109/04удм.	Суп " Пуштыё шыд"	200	2,75	2,71	13,79	90,71	0,03117	0,10159	0,09123	16,16607	21,23134	0,98250	0,04233	21,19286	64,97348
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	20,44	14,55	9,45	221,84	8,52332	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85502	0,04271	41,80486	94,88447
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	5,36	4,27	38,43	204,08	0,02525	0,08341	0,04430	0,00000	22,97352	0,62674	0,03848	10,86243	44,36504
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,04	88,23	0,00000	0,01924	0,03848	0,83194	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**34,29**	**28,14**	**113,09**	**798,66**	**8,69556**	**0,41046**	**0,35587**	**23,40878**	**143,38033**	**5,76718**	**0,14724**	**127,60612**	**293,06369**
ВСЕГО			**50,24**	**43,97**	**199,87**	**1336,09**									