



Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	11-18 лет													
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№ 114	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	10,24	12,8	13,24	16,55	65,22	81,53	420,3	525,4	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51						
№ 366	Сыр (порция)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24						
№ 295	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,39	17,39	89,55	89,55	4	2,1	0	0,01	7,35	9,34	5	0,91						
№ 365	Масло сливочное	5	5	0,02	0,02	3,6	3,6	0,02	0,02	33	33	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,02	0,02						
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1						
ИТОГО				15,33	20,21	90,71	141,91	82,87	99,34	579,45	705,31	4,22	4,88	0,26	4,33	481,51	519,4	74	2,78						
<b>ОБЕД</b>																									
№ 45	Суп картофельный с бобовыми	250	300	2,34	2,81	3,89	4,67	13,61	16,33	98,79	118,5	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8						
№ 241	Картофельное пюре	150	200	3,2	4,26	6,06	8,08	23,3	31,06	160,46	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18						
№ 162	Котлета рыбная любительская	80	100	9,28	11,6	7,89	9,87	4,8	6	131,31	164,13	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66						
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,77	113,22	29,92	1,03						
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
ИТОГО				20,92	24,77	31,78	36,56	93,35	105,03	746,15	852,16	0,51	31,03	0,51	1,34	310	575,36	139,19	4,76						
ИТОГО ВСЕГО				36,25	44,98	122,49	178,47	176,22	204,37	1325,6	1557,47	4,73	35,91	0,77	5,67	791,51	1094,76	213,19	7,54						

Номер технологиче- ской карты	Наименова- ние, 2 ДЕНЬ	Выход блюд		Пищевые вещества												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет																
<b>ЗАВТРАК</b>																											
№ 107	Каша вязкая молочная манная	250	300	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,5	270,76	324,91	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1								
№ 285	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03								
№ 366	Сыр (гордзиями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24								
	Кондитерско- е изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09								
ИТОГО				13,28	15,59	24,01	26,86	89,16	96,75	625,91	690,98	0,3	3,57	0,31	0,65	669,18	684,65	117,9	3,46								
<b>ОБЕД</b>																											
№ 43	Свекольник	250	300	1,93	2,32	6,34	7,61	10,05	12,06	104,16	125	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8								
№ 227	Макароны отварные	150	200	5,52	7,36	5,3	7,06	35,33	47,1	211,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18								
№ 212	Птица отварная (курица)	100	200	26,03	52,06	26,03	52,06	1,39	2,77	346,69	693,37	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66								
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9								
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9								
ИТОГО				42,14	75,8	40,97	72,23	115,466	157,82	827,94	1300,62	0,7	30,24	2,41	3,91	166,72	380,24	181,71	10,44								
ИТОГО ВСЕГО				55,42	91,39	64,98	99,09	204,62	254,57	1453,85	1991,6	1	33,81	2,72	4,56	835,9	1064,89	299,61	13,9								



Номер техно-логической карты	Наименование, мнб, ДЕНЬ	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет														
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№ 108	Каша молочная, пшеничная, жидкая	200	250	7,26	9,07	7,83	9,84	34,42	43,02	237,97	297,46	0,16	2,6	0,16	0,32	252,85	270,52	48,55	160						
№ 365	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02						
№ 271	Кефир с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	3,0	5,0	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5						
№ 366	Сыр (порциями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24						
ИТОГО				42,53	65,14	22,99	27,41	131,06	186,06	480,2	550,77	14,96	27,69	0,32	0,59	600,32	628,14	95,41	161,79						
<b>ОБЕД</b>																									
№ 167	Кондитерское изделие №2	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
№ 481	Суп картофельный и с пшеном	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28	0,07	0,04	1,28	0,21	40,09	43,73	6,78	0,38						
№ 224	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	120	8,73	10,48	10,63	12,75	20,97	25,18	214,53	257,43	5,58	2,09	0,15	35,16	177,5	34,86	0,86	5,58						
№ 481	Рис отварной	100	150	2,59	3,89	3,39	5,09	26,85	40,28	150,12	225,18	0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0						
№ 294	Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	15,31	15,31	61,62	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4						
ИТОГО				26,6	36,25	33,39	40,92	141,95	189,9	798,53	980,95	7,37	2,76	2,89	283,33	631,51	526,95	77,09	12,35						
ИТОГО ВСЕГО				69,13	101,39	56,38	68,33	273,01	376,56	1278,73	1531,72	22,33	30,45	3,21	283,92	1231,83	1155,09	172,5	174,14						

Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет									11-18 лет				
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№ 114	Каша рисовая молочная жидкая	200	250	10,24	12,8	13,24	16,55	65,22	81,53	420,3	525,4	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51						
№ 366	Сыр (порциями)	20	30	1,39	2,19	1,77	2,66	0	0	21,84	32,76	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24						
№ 285	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,01	2,01	2,39	2,39	25,65	25,65	131,87	131,87	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0	0	10	32,5	7	0,5						
ИТОГО				43,64	67	19,68	25,4	161,37	224,68	574,25	690,43	14,9	27,69	0,22	3,17	588,03	587,78	91,9	2,28						
<b>ОБЕД</b>																									
№ 92	Суп картофельный с рисом	200	250	4,79	5,99	6,03	7,54	12,42	15,53	118,62	148,28	0,07	0,04	1,28	0,21	40,09	43,73	6,78	0,38						
№ 293	Рагу из овощей	100	150	1,81	2,72	7,25	10,88	11,01	16,51	116,58	174,87	0,16	44,87	3,16	0,12	78,87	122,85	46,62	1,69						
№ 481	Котлеты	80	100	12,44	15,55	9,24	11,55	12,56	15,7	183	228,75	0,9	0,13	25	0,8	40	150	29	1,4						
№ 481	Сок фруктовый	200	200	2	2	0,2	0,2	5,8	5,8	36	36	0,02	4	0	0,02	14	14	8	0,6						
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
№ 481	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
ИТОГО				31,46	42,08	36,05	45,7	108,19	147,14	707,84	876,34	1,47	49,52	30,53	2,73	294,97	517,48	158,96	9,06						
ИТОГО ВСЕГО				75,1	109,08	55,73	71,1	269,56	371,82	1282,09	1566,77	16,37	77,21	30,75	5,9	883	1105,26	250,86	11,34						

Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет												
<b>ЗАВТРАК</b>																							
№ 107	Каша вязкая молочная манная	250	300	7,56	9,07	9,82	11,78	37,91	45,5	270,76	324,91	0,12	2,6	0,16	0,3	245,9	209,53	56,52	1,1				
№ 365	Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66	66	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02				
№ 480	Хлеб пшеничный	30	50	2,28	3,8	70,5	117,5	0,24	0,4	14,76	24,6	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1				
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03				
ИТОГО				13,72	16,75	91,43	140,39	64,29	72,04	505,67	569,66	0,26	2,91	0,27	1,55	393,37	389,65	100,48	3,25				
<b>ОБЕД</b>																							
№ 212	Птица отварная (курица)	100	200	26,03	52,06	26,03	52,06	1,39	2,77	346,69	693,37	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66				
№ 42	Рассольник	250	300	5,03	6,04	11,3	13,56	32,38	38,86	149,6	179,52	0,19	27,67	1,57	0,14	55,55	133,92	45,68	1,83				
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,48	5,43	6,52	45	54	263,81	316,57	0,01	0	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53				
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9				
ИТОГО				47,89	82,08	46,06	77,64	119,57	163,63	812,3	1276,46	0,46	28,07	2,71	2,35	150,5	561,57	131,94	11,92				
ИТОГО ВСЕГО				61,61	98,83	137,49	218,03	183,86	235,67	1317,97	1846,12	0,72	30,98	2,98	3,9	543,87	951,22	232,42	15,17				

Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		ККАЛ			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
				7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет														
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№ 112	Каша пшеничная молочная жидкая	250	300	7,37	8,84	8,87	10,64	41,82	50,18	332,43	0,11	27	0,11	0,15	54,8	105,79	20,64	1,53							
№ 295	Чай с молоком	200	200	1,4	1,4	1,6	1,6	17,39	17,39	89,55	4	2,1	0	0,01	7,35	9,34	5	0,91							
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09							
	ИТОГО			11,09	12,56	20,5	22,27	84,81	93,17	568,01	4,25	29,58	0,2	0,34	149,16	267,03	47,2	3,53							
<b>ОБЕД</b>																									
№ 37	Борщ с капустой и картофелем	250	300	1,9	2,28	6,66	7,99	10,81	12,97	111,11	0,09	32,04	1,66	0,1	79,4	89,5	40,24	1,97							
№ 211	Плов из отварной птицы	180	200	31,89	35,43	38,85	43,17	35,19	39,1	640,36	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84							
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0	1	1,4	35	35	47	3,9,00							
№ 274	Кисель	200	200	1,36	1,36	0	0	29,02	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1							
	ИТОГО			43,25	52,57	48,81	56,66	115,82	149,09	919,86	0,38	34,37	4,81	1,64	142,12	341,45	147,23	3,91							
	ИТОГО ВСЕГО			54,34	65,13	69,31	78,93	200,63	242,26	1487,87	4,63	63,95	5,01	1,98	291,28	608,48	194,43	7,44							







Номер техно-логической карты	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещества												Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11-15 лет	Белки			Жиры			Углеводы			ККАЛ			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				7-11 лет	11-15 лет	лет	7-11 лет	11-15 лет	лет	7-11 лет	11-15 лет	лет	7-11 лет	11-15 лет	лет										
<b>ЗАВТРАК</b>																									
№ 108	Каша молочная, пшеничная, жидкая	200	250	7,26	9,07	7,83	9,84	34,42	43,02	237,97	297,46	0,16	2,6	0,16	0,32	252,85	270,52	48,55	160						
№ 271	Какао с молоком	200	200	3,78	3,78	3,91	3,91	26,04	26,04	154,15	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03						
	Кондитерское изделие	40	40	2,32	2,32	10,03	10,03	25,6	25,6	201,44	201,44	0,14	0,48	0,09	0,18	87,01	151,9	21,56	1,09						
ИТОГО				13,36	15,17	21,77	23,78	86,06	94,66	593,56	653,05	0,33	3,39	0,26	0,55	466,13	535,64	100,03	162,12						
<b>ОБЕД</b>																									
№ 219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,73	11,64	5,43	7,24	45	60	263,81	351,74	0,1	2,6	0,16	3	241,76	232,06	45,08	0,51						
№ 202	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80	100	7,33	9,16	10,83	13,53	7,55	9,44	156,91	196,14	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23	0,66						
№ 48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	9,76	11,71	6,82	8,18	19,01	22,81	175,1	210,12	0,07	1,48	1,53	0,11	40,74	163,67	28,59	1,27						
№ 283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
№ 481	Хлеб ржаной	30	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68	52,2	87	0,18	0	1	1,4	35	35	47	3,9						
ИТОГО				34,48	46,57	26,38	34,45	140,25	188,14	761,81	958,79	0,61	4,48	3,74	6,67	385,23	613,26	190,67	10,24						
ИТОГО ВСЕГО				47,84	61,74	48,15	58,23	226,31	282,8	1355,37	1611,84	0,94	7,87	4	7,22	851,36	1148,9	290,7	172,36						