

Перенесенные питательные меню на 10 дней
 (Сезон: зимне-весенний; Возраст: с 7-11 лет)

№	наименование блюда	За январь 7-11 лет													
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Ма	Р	Fe	B1	B2	С	Эквив.
1 ДЕНЬ. Запиток															
171	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	28,37	8,31	13,12	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	303
3	Сыр	30	18,97	6,96	8,85	0,00	26,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	108
379	Кефирный пудинг	200	17,33	3,17	2,68	15,95	146,44	126,78	14	90	0,34	0,044	0,156	1,3	100,6
	Молоко 0,2%	200	61,64	5,38	8	9,64	292	200	28	180	0,1	0,04	0,26	1,2	108
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	700	131,86	28,29	30,28	92,49	756,28	793,2	140,72	712,88	3,624	0,34	0,676	3,67	758,71

2 ДЕНЬ. Запиток															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка овсяная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Обушок свиной	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	30	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	87,91	34,79	34,93	94,16	941,69	102,12	221,73	543,16	11,63	0,368	0,295	8,32	829,01

3 ДЕНЬ. Запиток															
244	Пюре из отварной говядины	250	65,81	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свиной	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	86,81	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

4 ДЕНЬ. Запиток															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Кефирное пюре	200	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
208	Горошек вареный консервированный	50	18,5	1,5	2,01	2,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,0	0,0	0	17,5
372	Чай с лимоном	200	3,16	0,13	0,03	15,5	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	104,76	19,2	16,11	73,97	1315,59	147,26	121,47	397,63	5,21	0,311	0,22	28,37	536,1

5 ДЕНЬ. Запиток															
204	Макарони с сыром	240	40,34	16,24	19,1	40,93	83,9	154,24	24,38	245,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
376	Чай с сахаром	200	49	3	1	42	696	16	84	54	1,2	0,08	0,1	20	192
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	700	95,84	23,36	20,75	127,24	788,5	395,14	127,18	389,2	4,22	0,246	0,25	20,3	792,39

6 ДЕНЬ. Запиток															
173	Каша овсяная молочная из пшенной крупы	210	28,41	8,31	13,2	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	303
209	Шницель парное	40	12,2	5,08	4,6	0,28	84	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18	0,0	63
	Конфеты шоколадные	50	13,28	1,75	7,8	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
	Сок фруктовый	200	23,9	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
382	Каша с мясом	200	17,91	4,01	3,54	17,58	216,34	152,92	21,34	134,56	0,48	0,056	0,19	1,89	118,6
0	Хлеб ржаной	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	Итого	760	102,28	23,27	29,78	136,21	574,22	355,14	122,86	497,68	6,32	0,344	0,596	2,55	897,33

7 ДЕНЬ. Запиток															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка овсяная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Обушок свиной	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	30	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	87,91	34,79	34,93	94,16	941,69	102,12	221,73	543,16	11,63	0,368	0,295	8,32	829,01

8 ДЕНЬ. Запиток															
244	Пюре из отварной говядины	250	65,81	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свиной	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	86,81	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

9 ДЕНЬ. Запиток															
229	Минтай тушеный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Кефирное пюре	200	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
338	Желатин	130	36	0,52	0,52	12,74	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	13	61,1
372	Чай с лимоном	200	3,16	0,13	0,03	15,5	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	Итого	690	122,26	18,22	14,62	83,03	1486,29	138	113,6	344,29	6,58	0,33	0,216	41,37	579,7

10 ДЕНЬ. Запиток															
262	Омлет из печени	110	46,25	14,88	12,25	6,01	240,64	17,29	14,74	216,01	11,2	0,208	1,566	76,2	209,6
203	Макарони отварные	200	9,81	7,4	4,5	41,56	49,43	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	256,19
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Маншарин	30	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,1	0,087	0,04	53,3	47	
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68											

Пересчетные показатели меню на 10 дней
 (Сезон: зимне-весенний. Возраст: с 7-11 лет)

№	наименование блюда	Объем 7,11 лет													
		Витамин А	Витамин С	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Ма	Р	Fe	B1	B2	С	Эквив.
1 ДЕНЬ. Обед															
279/331	Тортится из говядины в соусе	130	49,37	11,49	11,15	11,09	151,6	23,65	16,5	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4	315
171	Пельмени отварные	300	9,29	5,07	4,33	42,68	111,23	39,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб пшеничный	300	61,64	5,8	4,1	3,64	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	790	127,75	27,38	21,13	108,58	563,43	327,87	90,73	533,46	3,84	0,346	0,37	1,64	855,31

2 ДЕНЬ. Обед															
260	Гуляш из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Овурец свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	670	93,49	38,84	35,56	123,47	941,69	115,92	239,13	601,06	12,89	0,434	0,295	8,32	968,12

3 ДЕНЬ. Обед															
244	Помид из отварной говядины	290	77,1	17,26	20,32	44,08	327	17,45	51,38	231,42	2,67	0,07	0,16	0,63	443,93
	Помидор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	660	103,68	25,73	21,7	119,8	625,6	70,15	107,58	376,02	6,37	0,262	0,2	25,66	792,1

4 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	300	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
208	Сырочек вешеный консервированный	50	18,5	1,5	2,01	2,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,0	0,0	0	17,5
372	Чай с лимоном	300	3,16	0,13	0,02	15,2	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	610	110,34	23,25	16,74	103,28	1315,59	161,86	138,87	455,53	6,47	0,377	0,22	28,37	675,21

5 ДЕНЬ. Обед															
204	Макарони с сыром	240	40,34	16,24	19,1	40,93	83,9	154,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	760	101,42	27,41	21,38	156,55	788,5	408,94	144,58	417,1	5,48	0,312	0,25	29,3	931,5

6 ДЕНЬ. Обед															
268	Котлетки из говядины	105	53,05	16,38	20,58	14,25	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
199	Пюре из картофеля с мясом	300	12,7	17,69	5,47	42,47	776,3	123	80,2	225,6	6,09	0,64	0,122	0,0	300,15
	Кисель из малины	50	18,5	1,75	2,8	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
	Сок фруктовый	200	23,9	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
382	Кавказ с мясом	300	17,91	4,01	3,54	17,58	216,34	152,92	21,34	134,56	0,48	0,056	0,19	1,89	118,6
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	875	139,22	48	38,66	187,205	1200,4	361,26	200,62	706,7	13,73	0,92	0,523	1,93	1281,59

7 ДЕНЬ. Обед															
260	Гуляш из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Овурец свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	670	93,49	38,84	35,56	123,47	941,69	115,92	239,13	601,06	12,89	0,434	0,295	8,32	968,12

8 ДЕНЬ. Обед															
244	Помид из отварной говядины	290	77,1	17,26	20,32	44,08	327	17,45	51,38	231,42	2,67	0,07	0,16	0,63	443,93
	Помидор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	660	103,68	25,73	21,7	119,8	625,6	70,15	107,58	376,02	6,37	0,262	0,2	25,66	792,1

9 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	300	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
338	Железо	130	36	0,52	0,52	12,74	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	13	61,1
372	Чай с лимоном	300	3,16	0,13	0,02	15,2	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	750	127,84	22,27	15,25	112,34	1486,59	151,8	131	402,19	7,84	0,396	0,216	41,37	718,81

10 ДЕНЬ. Обед															
262	Салат из печени	110	46,26	14,88	12,25	6,01	240,64	17,29	14,74	216,01	11,2	0,208	1,566	76,2	209,6
203	Макарони отварные	300	9,81	7,4	4,5	41,56	49,43	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	256,19
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Маншарин	30	0,94	0,12	0,35	18,1	40	10	14	0,1	0,087	0,04	0,04	53,2	47
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072			

Перенесенные пищевые меню на 10 дней
 (Сезон: зиме-весенний. Возраст: с 12-18 лет)

№	наименование блюда	Возраст 12-18 лет													
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Ма	Р	Fe	B1	B2	С	Эквив
1 ДЕНЬ. Запирок															
171	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	28,37	8,31	13,12	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	303
3	Сыр	30	18,97	6,96	8,85	0,00	26,4	264	10,5	150	0,3	0,01	0,09	0,21	108
379	Кефирный пудинг	200	17,33	3,17	2,68	15,95	146,44	126,78	14	90	0,34	0,044	0,156	1,3	100,6
	Молоко 0,2%	200	61,64	5,8	8	9,64	292	200	28	180	0,1	0,04	0,26	1,2	108
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	700	131,86	28,29	30,28	92,49	756,28	793,2	140,72	712,88	3,624	0,34	0,676	3,67	758,71

2 ДЕНЬ. Запирок															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	30	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	87,91	34,79	34,93	94,16	941,69	102,12	221,73	543,16	11,63	0,368	0,295	8,32	829,01

3 ДЕНЬ. Запирок															
244	Пюре из отварной говядины	250	65,81	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	86,81	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

4 ДЕНЬ. Запирок															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Кефирное пюре	200	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
208	Сырцовый желтый консервированный	50	18,5	1,5	2,01	2,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,0	0,0	0	17,5
372	Чай с лимоном	200	3,16	0,13	0,03	15,5	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	104,76	19,2	16,11	73,97	1315,59	147,26	121,47	397,63	5,21	0,311	0,22	28,37	536,1

5 ДЕНЬ. Запирок															
204	Макарони с сыром	240	40,34	16,24	19,1	40,93	83,9	154,24	24,38	245,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
376	Чай с сахаром	200	49	3	1	42	696	16	84	54	1,2	0,08	0,1	20	192
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	700	95,84	23,36	20,75	127,24	788,5	395,14	127,18	389,2	4,22	0,246	0,25	20,3	792,39

6 ДЕНЬ. Запирок															
173	Каша овсяная молочная из пшенной крупы	210	28,41	8,31	13,2	37,63	291,44	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	303
209	Шницель парное	40	12,2	5,08	4,6	0,28	84	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18	0,0	63
	Конфеты шоколадные	50	18,5	1,75	7,8	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
	Сок фруктов	200	23,9	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
382	Каша с мясом	200	17,91	4,01	3,54	17,58	216,34	152,92	21,34	134,56	0,48	0,056	0,19	1,89	118,6
0	Хлеб ржаной	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	Итого	760	107,5	23,27	29,78	136,21	574,22	355,14	122,86	497,68	6,32	0,344	0,596	2,55	897,33

7 ДЕНЬ. Запирок															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Огурец свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	30	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	610	87,91	34,79	34,93	94,16	941,69	102,12	221,73	543,16	11,63	0,368	0,295	8,32	829,01

8 ДЕНЬ. Запирок															
244	Пюре из отварной говядины	250	65,81	14,88	17,52	38	282	15,04	44,29	199,5	2,3	0,06	0,14	0,54	382,7
	Помидор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	560	86,81	19,3	18,27	84,41	580,6	53,94	83,09	286,2	4,74	0,186	0,18	25,57	591,76

9 ДЕНЬ. Запирок															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Кефирное пюре	200	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
338	Желто	130	36	0,52	0,52	12,74	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	13	61,1
372	Чай с лимоном	200	3,16	0,13	0,03	15,5	21,3	14,3	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
	Итого	690	122,26	18,22	14,62	83,03	1486,29	138	113,6	344,29	6,58	0,33	0,216	41,37	579,7

10 ДЕНЬ. Запирок															
262	Омлет из печени	110	46,26	14,88	12,25	6,01	240,64	17,29	14,74	216,01	11,2	0,208	1,566	76,2	209,6
203	Макарони отварные	200	9,81	7,4	4,5	41,56	49,43	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	256,19
376	Чай с сахаром	200	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Маншарин	30	0,94	0,12	9,35	181	40	10	14	0,1	0,087	0,04	53,3	47	
0	Хлеб ржаной	30	2,79	1,68											

Пересчетные показатели меню на 10 дней
 (Сезон: зимне-весенний. Возраст: с 12-18 лет)

№	наименование блюда	Объем 12-18 лет													
		Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	К	Са	Ма	Р	Fe	B1	B2	С	Э кал
1 ДЕНЬ. Обед															
279/311	Тортится из говядины в соусе	130	49,37	11,49	11,15	11,09	151,6	23,65	16,5	85,51	0,88	0,19	0,07	0,4	315
171	Гречка отварная	300	9,29	5,07	4,33	42,68	111,23	39,32	27,43	207,25	1,22	0,05	0,04	0	233,2
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	300	61,64	5,8	4,1	3,64	292	240	28	180	0,2	0,04	0,26	1,2	108
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	1,68	0,33	14,82	0,0	6,9	7,5	31,8	0,93	0,036	0,0	0,0	68,97
0	Хлеб пшеничный	30	2,79	2,37	0,3	14,49	0,0	6,9	9,9	26,1	0,33	0,03	0,0	0,0	70,14
	Итого	790	127,75	27,38	21,13	108,58	563,43	327,87	90,73	533,46	3,84	0,346	0,37	1,64	855,31

2 ДЕНЬ. Обед															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Обурен свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	670	93,49	38,84	35,56	123,47	941,69	115,92	239,13	601,06	12,89	0,434	0,295	8,32	968,12

3 ДЕНЬ. Обед															
244	Помор из отварной говядины	290	77,1	17,26	20,32	44,08	327	17,45	51,38	231,42	2,67	0,07	0,16	0,63	443,93
	Помор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	660	103,68	25,73	21,7	119,8	625,6	70,15	107,58	376,02	6,37	0,262	0,2	25,66	792,1

4 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	300	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
208	Сырочек влиевый консервированный	50	18,5	1,5	2,01	2,68	190,4	30,06	19,57	67,64	1,49	0,0	0,0	0	17,5
372	Чай с сахаром	300	3,16	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	610	110,34	23,25	16,74	103,28	1315,59	161,86	138,87	455,53	6,47	0,377	0,22	28,37	675,21

5 ДЕНЬ. Обед															
204	Макарони с сыром	240	40,34	16,24	19,1	40,93	83,9	154,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,3	401,28
326	Пюре из картофеля с сыром	300	49	3	1	42	696	16	84	54	1,2	0,08	0,1	20	192
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	760	101,42	27,41	21,38	156,55	788,5	408,94	144,58	417,1	5,48	0,312	0,25	29,3	931,5

6 ДЕНЬ. Обед															
268	Котлетки из говядины	105	85,05	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	311
199	Пюре из картофеля с мясом	300	12,7	17,69	5,47	42,47	776,3	122	80,2	225,6	6,09	0,64	0,122	0,0	300,15
	Колбасы мясные	50	18,5	1,75	2,8	36,1	10,34	17,5	8,5	3,44	1,85	0,012	0,056	0	212
	Сок фруктов	200	23,9	0,07	0,01	15,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,62
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	875	123,23	44,06	35,14	184,625	992,66	220,14	180,68	584,94	13,53	0,864	0,333	0,37	1222,99

7 ДЕНЬ. Обед															
260	Гречка из говядины	100	53,81	20,37	23,52	4,05	436,1	30,53	30,84	215,81	4,28	0,042	0,14	1,29	399,4
171	Гречка отварная	200	12,9	9,95	10,71	44,85	300,99	29,69	158,09	236,65	5,31	0,23	0,135	0,0	315
	Обурен свежий	50	13,7	0,35	0,05	0,95	196	17	14	30	0,5	0,03	0,02	7	5,5
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	670	93,49	38,84	35,56	123,47	941,69	115,92	239,13	601,06	12,89	0,434	0,295	8,32	968,12

8 ДЕНЬ. Обед															
244	Помор из отварной говядины	290	77,1	17,26	20,32	44,08	327	17,45	51,38	231,42	2,67	0,07	0,16	0,63	443,93
	Помор свежий	50	13,5	0,3	0,1	2,1	290	14	20	26	0,9	0,06	0,04	25	9,95
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
0	Хлеб ржаной	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
	Итого	660	103,68	25,73	21,7	119,8	625,6	70,15	107,58	376,02	6,37	0,262	0,2	25,66	792,1

9 ДЕНЬ. Обед															
229	Минтай тушенный в томате с овощами	100	49,72	9,75	4,95	3,8	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	0,05	3,73	105
128	Картофельное пюре	300	27,8	3,77	8,5	21,08	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	212,49
338	Желто	130	36	0,52	0,52	12,74	361,4	20,8	11,7	14,3	2,86	0,039	0,026	13	61,1
372	Чай с сахаром	300	3,16	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	0,0	0,0	2,83	62
0	Хлеб ржаной	60	5,58	4,74	0,6	28,98	0,0	13,8	19,8	52,2	0,66	0,06	0,0	0,0	140,28
0	Хлеб пшеничный	60	5,58	3,36	0,66	29,64	0,0	13,8	15	63,6	1,86	0,072	0,0	0,0	137,94
	Итого	750	127,84	22,27	15,25	112,34	1486,59	151,8	131	402,19	7,84	0,396	0,216	41,37	718,81

10 ДЕНЬ. Обед															
262	Салат из печени	110	46,26	14,88	12,25	6,01	240,64	17,29	14,74	216,01	11,2	0,208	1,566	76,2	209,6
203	Макарони отварные	300	9,81	7,4	4,5	41,56	49,43	15,75	11,2	49,8	1,12	0,74	0,025	0,0	256,19
376	Чай с сахаром	300	1,92	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,0	0,0	0,03	60
	Маншары	30	0,94	0,12	0,35	18,1	40	10	14	0,1	0,087	0,04	53,2	47	
0															