

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|--------|-------|------|----------|-------------------------|--------|-----------|---------|-------|--------|----------|-------------------------|
| Наименование блюда | № порц-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Итого: | № порц-ов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| Завтрак (7-11 лет) | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 33.37 | 4.05 | 33.37 | 194.1 |
| Какао с молоком | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Итого: | | | 6.94 | 1.07 | 45.32 | 218.63 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (7-11 лет) | 67 | 60 | 0.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Маслом | 96 | 200 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 4-36 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 90 | 9.47 | 9.2 | 3 | 132.67 | 246 | 24-66 | 132.67 | 9.2 | 3 | 132.67 | 132.67 |
| Пшеничной крупы | 302 | 150 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 9-86 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 422 | 100 | 7.9 | 8.12 | 44.48 | 283 | 422 | 9-86 | 283 | 8.12 | 44.48 | 283 | 283 |
| Булочка ванильная | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 2-38 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 36.87 | 35.8 | 169.03 | 1140.88 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Капша манная молочная | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Жидкая | 50 | 50 | 7.5 | 4 | 5.75 | 89 | 50 | 1-58 | 89 | 4 | 5.75 | 89 | 89 |
| Порожьи сырок | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Хлеб пшеничный | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Итого: | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (12-18 лет) | 67 | 100 | 1.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Винегрет овощной с раст. | 96 | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 19-61 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 100 | 11.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 246 | 19-61 | 165.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 165.83 |
| Пшеничной крупы | 302 | 200 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 19-61 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 37.49 | 42 | 177.93 | 1238.76 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Капша манная молочная | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Жидкая | 50 | 50 | 7.5 | 4 | 5.75 | 89 | 50 | 1-58 | 89 | 4 | 5.75 | 89 | 89 |
| Порожьи сырок | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Хлеб пшеничный | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Итого: | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (12-18 лет) | 67 | 100 | 1.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Винегрет овощной с раст. | 96 | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 19-61 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 100 | 11.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 246 | 19-61 | 165.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 165.83 |
| Пшеничной крупы | 302 | 200 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 19-61 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 37.49 | 42 | 177.93 | 1238.76 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Капша манная молочная | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Жидкая | 50 | 50 | 7.5 | 4 | 5.75 | 89 | 50 | 1-58 | 89 | 4 | 5.75 | 89 | 89 |
| Порожьи сырок | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Хлеб пшеничный | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Итого: | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (12-18 лет) | 67 | 100 | 1.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Винегрет овощной с раст. | 96 | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 19-61 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 100 | 11.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 246 | 19-61 | 165.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 165.83 |
| Пшеничной крупы | 302 | 200 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 19-61 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 37.49 | 42 | 177.93 | 1238.76 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Капша манная молочная | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Жидкая | 50 | 50 | 7.5 | 4 | 5.75 | 89 | 50 | 1-58 | 89 | 4 | 5.75 | 89 | 89 |
| Порожьи сырок | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Хлеб пшеничный | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Итого: | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (12-18 лет) | 67 | 100 | 1.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Винегрет овощной с раст. | 96 | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 19-61 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 100 | 11.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 246 | 19-61 | 165.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 165.83 |
| Пшеничной крупы | 302 | 200 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 19-61 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 37.49 | 42 | 177.93 | 1238.76 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Капша манная молочная | 382 | 200 | 3.78 | 0.67 | 26 | 125.11 | 382 | 4-97 | 125.11 | 0.67 | 26 | 125.11 | 125.11 |
| Жидкая | 50 | 50 | 7.5 | 4 | 5.75 | 89 | 50 | 1-58 | 89 | 4 | 5.75 | 89 | 89 |
| Порожьи сырок | 40 | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 40 | 1-58 | 93.52 | 0.4 | 19.32 | 93.52 | 93.52 |
| Хлеб пшеничный | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Итого: | | | 20.46 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | | | 501.73 | 9.12 | 84.44 | 501.73 | 501.73 |
| Обед (12-18 лет) | 67 | 100 | 1.62 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 67 | 2-82 | 97.88 | 6.2 | 8.9 | 97.88 | 97.88 |
| Винегрет овощной с раст. | 96 | 250 | 2.2 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 96 | 19-61 | 117.9 | 5.2 | 15.58 | 117.9 | 117.9 |
| Расольник | 246 | 100 | 11.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 246 | 19-61 | 165.83 | 11.5 | 3.75 | 165.83 | 165.83 |
| Пшеничной крупы | 302 | 200 | 11.87 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 302 | 19-61 | 309.15 | 5.47 | 53.12 | 309.15 | 309.15 |
| Капша гречн.рассып. | 376 | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 | 376 | 1-14 | 60 | 0.02 | 15 | 60 | 60 |
| Чай с сахаром | 60 | 60 | 4.74 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 60 | 2-37 | 140.28 | 0.6 | 28.98 | 140.28 | 140.28 |
| Хлеб пшеничный | 181 | 200 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 181 | 4-34 | 194.1 | 4.05 | 33.37 | 194.1 | 194.1 |
| Итого: | | | 37.49 | 42 | 177.93 | 1238.76 | | | 1238.76 | 42 | 177.93 | 1238.76 | 1238.76 |
| Завтрак (12-18 лет) | 181 | 250 | 6.02 | 4.05 | 33.37 | 194.1</ | | | | | | | |