

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «Кировский комбинат
школьного питания»



В.Ю.Воробьев
2022 г.

Согласовано:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения



2022 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
рациона питания детей, находящихся в лагерях
дневного пребывания при муниципальных
бюджетных общеобразовательных учреждениях.**

Примерное циклическое меню

День: первый
Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак		3				7								
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7									
14	Масло сливочное	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
173	Каша вязкая молочная «Геркулес»	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 7-11 лет	210	8,31	13,12	37,63	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
тк343	Кофейный напиток с молоком	С 12-18 лет	210	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
		С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	303	0,18	0,96	54,8	0	149,62	234,98	70,82	1,73
тк251/1	Батон	С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого:	С 7-11 лет	600	13,93	24,56	74,79	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Обед	С 12-18 лет	620	15,19	25,18	83,59	580,9	0,302	18,76	119,803	0	307,52	363,98	102,27	5,54
71	Огурец свежий порционно	С 7-11 лет	60	0,42	0,06	1,14	626,5	0,324	18,76	119,805	0	311,32	376,98	104,87	5,78
		С 12-18 лет	100	0,7	0,1	1,9	7,2	0,024	2,94	0	0	10,2	18	8,4	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	С 7-11 лет	200	2,15	2,27	13,96	12	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
300		С 12-18 лет	250	2,69	2,84	17,46	94,6	0,09	6,6	0	0	23,36	54,06	23,72	1,53
тк335	Капуста тушеная с цыплятами	С 7-11 лет	190	12,68	10,95	14,14	118,3	0,113	8,25	0	0	29,2	67,57	27,27	1,13
		С 12-18 лет	190	12,68	10,95	14,14	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	205,8	0,06	25,74	0	0	87,97	131,81	38,97	1,7
тк249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	108,5	0,058	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого:	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого:	С 7-11 лет	710	20,22	14,089	80,94	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Полдник	С 12-18 лет	840	23,92	15,179	101,8	543,6	0,283	36	0,0009	0	169,33	304,54	109,52	5,89
тк174	Печенье «Курабье»	С 7-11 лет	100	8,2	29,9	62	655,7	0,384	39,61	0,0015	0	192,57	381,85	132,87	6,81
		С 12-18 лет	150	12,3	44,85	93	550	0,072	0	52,3	0	23,65	69,2	11,85	1,057
тк195	Чай с сахаром	С 7-11 лет	200	0,07	0,02	12	825	0,11	0	78,45	0	35,48	103,8	17,78	1,59
		С 12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	С 7-11 лет	300	8,27	29,92	74	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого:	С 12-18 лет	350	12,37	44,87	108	598,5	0,072	0,03	52,3	0	34,75	72	13,25	1,337
							885	0,11	0,03	78,45	0	46,58	106,6	19,18	1,87
	Итого за день:	С 7-11 лет	1610	42,42	68,569	229,73									
	Итого за день:	С 12-18 лет	1810	51,48	85,229	293,39	1723	0,657	54,79	172,1039	0	511,6	740,52	225,04	12,767
							2167,2	0,818	58,4	198,2565	0	550,47	865,43	256,92	14,46

Примерное циклическое меню

День: вторник
Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
15	Сыр порционно	С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
		С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
тпк350	Омлет «Перышко»	С 7-11 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
		С 12-18 лет	140	12,85	16,62	10,11	241,4	0,094	0,63	22,88	0	110	210,5	18,32	2,2
тпк123/3	Чай с лимоном	С 7-11 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
		С 12-18 лет	200	0,13	0,02	13,2	53,5	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	16,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тпк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	535	18,96	22,59	51,11	487,8	0,177	20,065	61,883	0	285,9	325,9	43,37	6,37
	Итого :	С 12-18 лет	560	21,38	24,69	59,91	551,4	0,201	20,1	74,885	0	333,7	363,9	47,72	6,66
	Обед														
23	Салат из свежих помидоров	С 7-11 лет	60	0,68	3,7	2,82	47,5	0,034	12,24	0	0	10,54	19,72	10,66	0,5
		С 12-18 лет	100	1,1	6,1	4,56	77,7	0,048	18,04	0	0	17,72	31,84	17,44	0,82
96	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	С 7-11 лет	215	4,55	5,2	9,81	108,74	0,08	6,75	0	0	24,61	68,3	21,58	0,98
241		С 12-18 лет	275	6,49	7,16	12,42	145,7	0,11	8,46	0	0	31,08	91,11	28,81	1,43
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	С 7-11 лет	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,82
		С 12-18 лет	125	12,18	6,18	4,75	131,25	0,062	4,66	7,27	0	48,83	202,7	60,66	1,03
304	Рис отварной	С 7-11 лет	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0	1,36	60,94	16,33	0,52
		С 12-18 лет	180	4,38	6,45	44	251,64	0,03	0	0	0	1,64	73,13	19,6	0,63
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
тпк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тпк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	785	23,62	20,21	93,78	664,54	0,295	122,72	5,8209	0	112,82	392,29	121,84	5,13
	Итого :	С 12-18 лет	980	32,02	27,36	123	883,49	0,417	131,16	7,2715	0	147,11	531,72	165,45	7,34
	Полдник														
тпк38/1	Печенье творожное «Ракушка»	С 7-11 лет	100	11,1	27,9	66,4	561	0,08	0,4	30	0	81,7	144,8	40,6	0,9
		С 12-18 лет	150	22,2	41,85	99,6	841,5	0,12	0,6	45	0	122,55	217,2	60,9	1,35
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	16,9	32,9	74,4	661	0,16	1,8	23	0	321,7	324,8	68,6	1,1
	Итого :	С 12-18 лет	350	28	46,85	107,6	941,5	0,2	2	68	0	362,55	397,2	88,9	1,55
	Итого за день :	С 7-11 лет	1620	59,48	75,7	219,29	1813,34	0,632	144,585	90,7039	0	720,42	1042,99	233,81	12,6
	Итого за день :	С 12-18 лет	1890	81,4	98,9	290,51	2376,39	0,818	153,26	150,1565	0	843,36	1292,82	302,07	15,55

Примерное циклическое меню

День: третий
Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Завтрак														
	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
		С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
тк179	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	С 7-11 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44
326		С 12-18 лет	160	20,44	15,58	33,68	357,57	0,117	0,39	83,8	0	192,95	224	29,82	1,44
тк230	Чай с молоком	С 7-11 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:	С 7-11 лет	550	24,54	25,71	74,51	632,27	0,235	16,72	138,803	0	351,65	355,8	62,67	5,53
	Итого:	С 12-18 лет	570	25,8	26,33	83,31	677,87	0,257	16,72	138,805	0	355,45	368,8	65,27	5,77
	Обед														
30	Салат из редиса	С 7-11 лет	60	1,5	4,42	1,7	52,74	0,01	8,83	0	0	27,84	34,08	7,62	0,68
		С 12-18 лет	100	2,52	7,38	2,83	87,9	0,017	14,76	0	0	46,4	56,8	12,7	1,14
82	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	С 7-11 лет	205	1,57	4,68	8,93	91,1	0,041	8,56	0	0	44,18	43,68	20,9	0,99
		С 12-18 лет	260	2,063	6,42	11,29	119,95	0,053	10,72	0	0	58,53	54,6	26,13	1,25
255	Печень по-строгановски	С 7-11 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
		С 12-18 лет	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	С 7-11 лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	185	6,83	7,29	38,37	246	0,069	0	35,2	0	14,63	46,1	10,36	1,03
тк349/3	Компот из чернославя	С 7-11 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
		С 12-18 лет	200	0,34	0,096	23,31	95,5	0,004	0,44	0	0	19,92	12,09	16,61	0,44
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого:	С 7-11 лет	780	26,64	27,136	93,88	752,3	0,408	26,28	5811,5709	0	153,65	445,76	92,33	9,63
	Итого:	С 12-18 лет	945	32,213	33,616	120,82	943,35	0,498	34,37	5817,2015	0	199,22	538,41	118,77	11,66
	Полдник														
473	«Булочка Веснушка»	С 7-11 лет	100	7,8	6,12	53,86	301,7	0,14	0	6	0	22,6	78,4	30,4	1,46
		С 12-18 лет	150	11,7	9,18	80,8	452,55	0,21	0	9	0	33,9	117,6	45,6	2,19
тк393	Кисель	С 7-11 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого:	С 7-11 лет	300	8,02	6,131	86,63	433,7	0,141	0,144	6	0	34,65	89,17	33,27	2,13
	Итого:	С 12-18 лет	350	11,92	9,191	113,57	584,55	0,211	0,144	9	0	45,95	128,37	48,47	2,86
	Итого за день:	С 7-11 лет	1630	59,2	58,977	255,02	1818,27	0,784	43,144	5956,3739	0	539,95	890,73	188,27	17,29
	Итого за день:	С 12-18 лет	1865	69,933	69,137	317,7	2205,77	0,966	51,234	5965,0065	0	600,62	1035,58	232,51	20,29

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
338	Завтрак														
	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Сыр порционно	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 7-11 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	С 12-18 лет	20	4,64	5,9	0	72	0,007	0,14	52	0	176	100	7	0,2
		С 7-11 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,07	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
тк342	Какао с молоком	С 12-18 лет	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,07	40,44	0	98,37	115,6	24,47	0,62
		С 7-11 лет	200	3,72	4,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
тк251/1	Батон	С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	550	14,18	17,56	64,71	478	0,212	16,755	103,843	0	412,29	351,2	68,46	4,9
	Итого :	С 12-18 лет	575	16,6	19,66	73,51	541,6	0,236	16,79	116,845	0	460,09	389,2	72,81	5,19
20	Обед														
	Салат из свежих огурцов	С 7-11 лет	60	0,44	3,6	1,4	39,96	0,016	2,8	0	0	13,38	23,74	7,9	0,34
		С 12-18 лет	100	0,74	6	2,34	66,6	0,028	4,68	0	0	22,32	39,6	13,2	0,58
102	Суп картофельный с горохом	С 7-11 лет	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,66	1,64
		С 12-18 лет	250	5,49	5,25	16,53	148,25	0,23	5,82	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным 60/30,70/30	С 7-11 лет	90	9,48	14,54	11,59	215,15	0,066	1,33	62	0	36,64	63,39	15,92	1,05
		С 12-18 лет	100	11,05	18,41	13,35	263,35	0,071	1,44	71,1	0	44,06	73,47	18	1,39
128	Картофельное пюре	С 7-11 лет	155	3,25	9,61	18,88	181,5	0,15	18,69	52,5	0	43,74	91,38	28,77	1,08
тк349/2	Компот из изюма	С 12-18 лет	185	3,2	11,29	22,18	203	0,18	21,95	57,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
		С 7-11 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
тк249	Хлеб пшеничный	С 12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	765	22,23	32,743	99,47	800,61	0,526	27,91	114,5009	0	163,72	345,41	110,46	6,23
	Подник	С 12-18 лет	935	28,02	42,223	125,4	1010,2	0,685	34,32	128,8015	0	206,85	456,69	143,97	8,53
тк187/1	Печенье «Антошка»	С 7-11 лет	100	7,6	23,7	61	488	0,267	0,5	0,5	0	37	138	33	2,58
		С 12-18 лет	150	11,4	35,55	91,5	732	0,4	0,75	0,75	0	55,5	207	49,5	3,87
385	Молоко кипяченое	С 7-11 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	13,4	28,7	70,6	595	0,347	3,1	40,5	0	277	318	61	2,78
	Итого :	С 12-18 лет	350	17,2	40,55	101,1	839	0,48	3,35	40,75	0	295,5	387	77,5	4,07
	Итого за день :	С 7-11 лет	1615	49,81	79,003	234,78	1873,61	1,085	47,765	258,8439	0	853,01	1014,61	239,92	13,91
	Итого за день :	С 12-18 лет	1860	61,82	102,433	300,01	2390,8	1,401	54,46	286,3965	0	962,44	1232,89	294,28	17,79

Примерное циклическое меню

День пятый
Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак			4	5	6									
338	Фрукт	С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
14	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	18,50	81,00	10	0,9
		С 12-18 лет	10	8,32	23,32	0,37	246	0,13	0	30	0	27,75	121,50	15	1,35
168	Каша вязкая молочная гречневая	С 7-11 лет	155	6,87	9,82	26,6	223	0,15	0	20	0	96,4	116,2	26,9	2,1
		С 12-18 лет	155	6,87	9,82	26,6	223	0,15	0	20	0	96,4	116,2	26,9	2,1
ттк343	Кофейный напиток с молоком	С 7-11 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
		С 12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ттк251/1	Батон	С 7-11 лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	545	12,49	21,26	63,76	500,9	0,272	16,3	85,003	0	270,4	323,2	68,3	6,79
	Итого :	С 12-18 лет	565	21,99	37,95	72,8	726,5	0,424	16,3	70,005	0	283,45	376,7	75,9	7,48
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	С 7-11 лет	60	0,78	1,94	3,86	36,24	0,013	10,24	0	0	14,94	16,98	9	0,28
		С 12-18 лет	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,022	17,1	0	0	24,9	28,3	15	0,46
108	Суп картофельный с клецками	С 7-11 лет	200	2,85	3,67	15,03	115,4	0,084	4,6	16,84	0	26,72	20,28	57,78	0,94
		С 12-18 лет	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,1	5,75	21,05	0	33,4	72,22	25,35	1,17
284	Запеканка картофельная с мясом	С 7-11 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
		С 12-18 лет	205	23,5	29,5	28	471	0,35	6,7	28,3	0	60	400	150	5,4
388	Напиток из плодов шиповника	С 7-11 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
		С 12-18 лет	200	0,67	0,27	15,77	68,2	0,012	100	0	0	21,34	3,44	3,44	0,63
ттк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	725	32,12	36,1	87,56	816,24	0,552	121,54	45,1409	0	138,9	518,4	241,52	8,93
	Итого :	С 12-18 лет	855	36,24	38,8	110,52	952,85	0,639	129,55	49,3515	0	166,14	633,46	229,29	10,46
	Полдник														
219	Сырники из творога	С 7-11 лет	130	18,58	15,89	15,97	281,2	0,067	0,26	104,6	0	172,4	240,7	25,64	0,71
327	с соусом молочным сладким	С 12-18 лет	150	22,18	18,8	18,37	331,4	0,078	0,31	124	0	203	285,9	30,2	0,84
358	Сок	С 7-11 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
		С 12-18 лет	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	8	2,8
	Итого :	С 7-11 лет	330	19,58	15,89	36,17	366	0,089	4,26	104,6	0	186,4	254,7	33,64	3,51
	Итого :	С 12-18 лет	350	23,18	18,8	38,57	416,2	0,1	4,31	124	0	217	299,9	38,2	3,64
	Итого за день :	С 7-11 лет	1600	64,19	73,25	187,49	1683,14	0,913	142,1	234,7439	0	595,7	1096,3	343,46	19,23
	Итого за день :	С 12-18 лет	1770	81,41	95,55	221,89	2095,55	1,163	150,16	243,3565	0	666,59	1310,06	343,39	21,58

День : шестой

Примерное циклическое меню

Сезон : летний

Возрастная категория: с 7-11лет,с12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	Завтрак														
	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		с12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
210	Омлет натуральный	с7-11лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
		с12-18 лет	135	12,08	21,51	2,29	250,9	0,08	0,13	281,28	0	89,34	195,66	13,98	3,08
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		с12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
тк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		с12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		с12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого	с7-11лет	525	18,42	27,34	42,99	495,6	0,201	16,53	291,283	0	333,64	374,46	50,28	7,25
	Итого	с12-18 лет	550	20,84	29,43	51,79	559,2	0,225	16,565	291,285	0	381,44	412,46	54,63	7,54
	Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	с7-11лет	60	0,74	0,06	5,8	49	0,034	2,88	0	0	15,64	31,68	21,88	0,42
		с12-18 лет	100	1,24	0,094	11,48	81,7	0,058	3,36	0	0	25,76	52,7	36	0,66
106	Суп картофельный с рыбными	с7-11лет	220	5,11	2,93	12,59	106,8	0,11	9,19	10,02	0	44,43	102,61	35,48	1,11
	фрикадельками	с12-18 лет	270	5,54	3,48	15,67	128	0,14	11,4	10,02	0	49,26	116,83	41,35	1,33
274	Зразы рубленые с соусом	с7-11лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
	томатным 70/30	с12-18 лет	100	9,49	11,35	12,89	199,12	0,05	2,01	32,13	0	36,86	130,67	27,46	6,76
348	Пюре гороховое с маслом	с7-11лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
		с12-18 лет	185	16,34	8,05	41,97	305,7	0,59	0	35,98	0	112,7	254,5	74	5,63
тк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		с12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		с12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		с12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	с7-11лет	825	36,75	23,159	120,53	879,02	0,896	14,66	78,1309	0	257,04	618,33	197,16	16,06
	Итого	с12-18 лет	955	40,56	24,223	145,89	1016,52	1,012	17,35	78,1315	0	282,59	705,37	231,35	17,64
	Полдник														
тк125/2	Корж «Сластена»	с7-11лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
		с12-18 лет	100	7,4	29	57	518	0,17	0	0,11	0	51,54	207	28,98	1,22
тк195	Чай с сахаром	с7-11лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
		с12-18 лет	200	0,07	0,02	12	48,5	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	с7-11лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого	с12-18 лет	300	7,47	29,02	69	566,5	0,17	0,03	0,11	0	62,64	209,8	30,38	1,5
	Итого за день	с7-11лет	1650	62,64	79,519	232,52	1941,12	1,267	31,22	369,524	0	653,32	1202,59	277,82	24,81
	Итого за день	с12-18 лет	1805	68,87	82,673	266,68	2142,22	1,407	33,945	369,527	0	726,67	1327,63	316,36	26,68

День: седьмой

Примерное циклическое меню

Сезон : летний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
				3	4	5		8	9	10	11	12	13	14	15
14	Завтрак														
	Масло сливочное	С 7-11 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога	С 12-18 лет	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	45	0	2,4	3	0,05	0,02
327	с соусом молочным сладким	С 7-11 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
338	Фрукт	С 12-18 лет	160	18,19	13,46	26,09	297,66	0,07	0,63	104	0	172,46	153,54	17,97	1,03
		С 7-11 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тк342	Какао с молоком	С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 7-11 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
тк251/1	Батон	С 12-18 лет	200	3,72	3,36	12,2	93,2	0,056	1,58	24,4	0	152,22	124,6	21,34	0,47
		С 7-11 лет	30	1,9	0,9	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
	Итого :	С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	С 7-11 лет	550	24,49	25,57	66,22	595,76	0,204	17,21	173,403	0	356,78	317,14	56,76	5,18
	Обед	С 12-18 лет	570	25,75	26,22	75,02	641,36	0,226	17,21	173,405	0	360,58	330,14	59,36	5,42
24	Икра кабачковая консервированная	С 7-11 лет	60	0,57	2,67	2,31	35,7	0,006	2,1	45,9	0	12,3	11,1	4,5	0,21
		С 12-18 лет	100	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	91,8	0	24,6	22,2	9	0,42
138	Суп картофельный с зеленым горошком, фрикадельками	С 7-11 лет	210	6,29	5,22	13,3	135,66	0,19	4,76	1,8	0	35,7	88,72	31,25	1,78
121	Жаркое из цыплят	С 12-18 лет	270	9,29	7,28	16,7	182,37	0,24	6,02	3,6	0	45,8	124,58	41,16	2,33
тк112/1		С 7-11 лет	200	12,8	10,6	29,3	257,2	0,2	30	0	0	30	228	37,8	2,8
		С 12-18 лет	250	16	13,3	36,6	321,5	0,26	38	0	0	37	285	47,25	3,5
тк349/4	Компот из смеси сухофруктов	С 7-11 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
		С 12-18 лет	200	0,65	0,089	26,8	110,6	0,016	0,72	0	0	31,9	22,97	17,13	0,68
тк249	Хлеб пшеничный	С 7-11 лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	С 7-11 лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	С 7-11 лет	730	24,63	19,299	96,61	664,56	0,505	37,58	47,7009	0	125,8	428,49	111,98	7,15
	Итого :	С 12-18 лет	920	34,28	27,209	126,22	894,87	0,683	48,94	95,4015	0	165,8	584,25	150,04	9,73
	Полдник														
460	Крендель «Сахарный»	С 7-11 лет	100	7,08	13,14	55,74	370	0,12	0	18	0	19,4	75	24,4	1,28
		С 12-18 лет	150	10,62	19,71	83,61	555	0,18	0	27	0	29,1	112,5	36,6	1,92
386	Напиток кисломолочный	С 7-11 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
		С 12-18 лет	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	23	0	240	180	28	0,2
	Итого :	С 7-11 лет	300	12,88	18,14	63,74	470	0,2	1,4	58	0	259,4	255	52,4	1,48
	Итого :	С 12-18 лет	350	16,42	24,71	91,61	655	0,26	1,4	50	0	269,1	292,5	64,6	2,12
	Итого за день :	С 7-11 лет	1580	62	63,009	226,57	1730,32	0,909	56,19	279,1039	0	741,98	1000,63	221,14	13,81
	Итого за день :	С 12-18 лет	1840	76,45	78,139	292,85	2191,23	1,169	67,55	318,8065	0	795,48	1206,89	274	17,27

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: c7-11лет, c12-18 лет

Примерное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
71	Огурец свежий порционно	c7-11лет	50	0,35	0,05	0,95									
		C12-18 лет	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15		
тк239	Шницель рыбный	c7-11лет	50	6,88	4,05	4,5	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
		C12-18 лет	50	6,88	4,05	4,5	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53
128	Картофельное пюре	c7-11лет	185	3,2	11,29	22,18	82	0,031	2,05	20	0	34,5	108,9	19,37	1,53
		C12-18 лет	207	4,34	12,82	25,18	203	0,18	21,95	61,7	0	51,38	107,3	33,79	1,27
тк343	Кофейный напиток с молоком	c7-11лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,2	24,92	69	0	58,32	121,84	38,36	1,44
		C12-18 лет	200	3,04	2,66	9,23	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
тк249	Хлеб пшеничный	c7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	73	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
		C12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
	Итого	c7-11лет	515	15,48	18,35	50,45	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
	Итого	C12-18 лет	557	17,96	20,08	62,51	429,1	0,308	27,75	101,7	0	226,16	340,7	78,36	3,51
	Обед						511,5	0,35	30,72	109	0	237,1	368,24	85,73	3,9
67	Винегрет овощной	c7-11лет	60	0,84	6,02	4,38									
		C12-18 лет	100	1,4	10,04	7,3	75,06	0,02	5,76	0	0	18,74	25,98	11,7	0,48
98	Суп крестьянский с крупой, сметаной	c7-11лет	205	1,32	4,68	5,05	125,1	0,04	9,6	0	0	31,24	43,3	19,5	0,8
		C12-18 лет	260	1,48	4,91	6,09	69,1	0,035	7,92	0,54	0	33,1	26,86	11,34	0,47
265	Плов	c7-11лет	200	21,98	22,52	34,69	76,25	0,042	9,87	1,07	0	35,87	33,57	14,17	0,57
		C12-18 лет	250	24,48	28,15	43,36	429	0,08	1,71	0	0	18,97	266,85	52,39	3,53
тк349/2	Компот из изюма	c7-11лет	200	0,34	0,073	29,5	536,3	0,1	2,12	0	0	23,71	333	65,48	4,41
		C12-18 лет	200	0,34	0,073	29,5	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
тк249	Хлеб пшеничный	c7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	120	0,021	0,43	0	0	19,92	18,72	7,91	0,44
		C12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	c7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
		C12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	c7-11лет	725	28,8	34,013	98,52	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого	C12-18 лет	910	34,9	44,373	127,75	818,56	0,249	15,82	0,5409	0	106,63	416,11	104,64	6,6
	Полдник						1066,65	0,358	22,02	1,0715	0	137,24	558,09	142,56	9,03
тк27/1	Коржик «Молочный»	c7-11лет	100	7,8	23,5	61									
		C12-18 лет	100	7,8	23,5	61	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,891
385	Молоко кипяченое	c7-11лет	200	5,8	5	9,6	487	0,101	0,07	78,8	0	30,1	72,9	11,11	0,891
		C12-18 лет	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	c7-11лет	300	13,6	28,5	70,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	Итого	C12-18 лет	300	13,6	28,5	70,6	594	0,181	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11	1,091
	Итого за день	c7-11лет	1540	57,88	80,863	219,57	594	0,181	2,67	0	0	270,1	252,9	39,11	1,091
	Итого за день	C12-18 лет	1767	66,46	92,953	260,86	1841,66	0,738	46,24	102,241	0	602,89	1009,71	222,11	11,201
							2172,15	0,889	55,41	110,072	0	644,44	1179,23	267,4	14,021

Примерное циклическое меню

День: девятый

Сезон : летний

Возрастная категория : с 7-11 лет, с 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
243	Сыр порционно	с7-11лет	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	0	88	50	3,5	0,1
		С 12-18 лет	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	0	0	132	75	5,25	0,15
173	Каша вязкая молочная пшенная	с7-11лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
		С 12-18 лет	210	5,93	10,9	32,68	253,8	0,06	0,96	54,8	0	130,7	157	36,5	0,6
тк230	Чай с молоком	с7-11лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		С 12-18 лет	200	1,52	1,35	12,9	69,8	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	Фрукт	с7-11лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
		С 12-18 лет	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
тк251/1	Батон	с7-11лет	30	1,9	0,93	13,1	68,4	0,033	0	0,003	0	5,7	19,5	3,9	0,36
		С 12-18 лет	50	3,16	1,55	21,9	114	0,055	0	0,005	0	9,5	32,5	6,5	0,6
	Итого :	с7-11лет	600	12,27	16,73	73,38	498,5	0,181	17,36	64,803	0	375	335,8	72,8	4,77
	Итого :	С 12-18 лет	625	14,69	18,82	82,18	562,1	0,205	17,395	64,805	0	422,8	373,8	77,15	5,06
	Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	с7-11лет	60	0,58	3,64	2,18	42,42	0,024	4,54	0	0	11,4	20,34	9,62	0,44
		С 12-18 лет	100	0,96	6,06	3,64	70,7	0,04	8,24	0	0	19	33,9	16,04	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	с7-11лет	205	1,54	4,71	6,5	79,9	0,048	12,64	0	0	43,8	42,2	18,1	0,67
		С 12-18 лет	260	2,02	6,45	8,26	105,95	0,061	15,81	0	0	58,05	49	22,12	0,85
тк239	Шницель натуральный рубленый из птицы с соусом томатным 60/30, 70/30	с7-11лет	90	14,9	15,86	2,88	211,95	0,066	2,41	30	0	35,76	113,47	14,26	1,18
		С 12-18 лет	100	17,32	18,26	2,93	245,35	0,09	2,98	33,8	0	46,12	149,07	16,1	1,53
202	Макаронные изделия отварные с маслом	с7-11лет	155	5,65	5,99	31,52	202,56	0,06	0	29,57	0	12,57	38,89	8,43	0,84
		С 12-18 лет	207	7,53	7,98	42,03	270,09	0,08	0	39,43	0	16,76	51,85	11,24	1,12
тк349/1	Компот из кураги	с7-11лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
		С 12-18 лет	200	0,75	0,049	22,38	93	0,019	0,58	0	0	31,51	21,17	17,04	0,46
тк249	Хлеб пшеничный	с7-11лет	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33
		С 12-18 лет	50	3,35	0,5	22,65	108,5	0,055	0	0	0	10	32,5	7	0,55
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	с7-11лет	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0	0,0009	0	9,9	58,2	17,1	1,35
		С 12-18 лет	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0	0,0015	0	16,5	97	28,5	2,25
	Итого :	с7-11лет	770	27,74	30,969	90,36	755,23	0,31	20,17	59,5709	0	150,94	313,77	88,75	5,27
	Итого :	С 12-18 лет	967	35,78	39,999	120,74	994,09	0,445	27,61	73,2315	0	197,94	434,49	118,04	7,48
	Полдник														
395	Вареники с творогом	с7-11лет	155	18	10,4	35,5	308	0,15	0,09	53,3	0	102,3	106,4	26,5	0,9
		С 12-18 лет	205	23,9	13,75	47	407	0,2	0,12	71	0	135,4	141,8	35,4	1,2
тк393	Кисель	с7-11лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
		С 12-18 лет	200	0,22	0,011	32,77	132	0,001	0,144	0	0	12,05	10,77	2,87	0,67
	Итого :	с7-11лет	355	18,22	10,411	68,27	440	0,151	0,234	53,3	0	114,35	117,17	29,37	1,57
	Итого :	С 12-18 лет	405	24,12	13,761	79,77	539	0,201	0,264	71	0	147,45	152,57	38,27	1,87
	Итого за день :	с7-11лет	1725	58,23	58,11	232,01	1693,73	0,642	37,764	177,6739	0	640,29	766,74	190,92	11,61
	Итого за день :	С 12-18 лет	1997	74,59	72,58	282,69	2095,19	0,851	45,269	209,0365	0	768,19	960,86	233,46	14,41