

10-ти дневное меню. Таблица повторяемости

	1 день Пн	2 день Вт	3 день Ср	4 день Чт	5 день Пт
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	Запеканка творожная	Каша пшенная молочная с маслом	Омлет натуральный с маслом сливочным	Каша рисовая молочная с маслом
		Молоко сгущенное			
	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром с лимоном	Кофейный напиток с молоком
	Батон	Батон	Батон	Помидор свежий	Батон
	Сыр	Повидло	Колбаса п/к	Хлеб пшеничный	Повидло
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свежих помидор	Салат из свеклы с маслом	Салат из свежих огурцов	Салат «Свежесть»
	Суп картофельный с бобовыми	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп из овощей	Рассольник по- домашнему со сметаной	Свекольник со сметаной
	Гренки пшеничные				
	Кура тушеная в соусе с томатом	Биточки рыбные	Шницель «Нежный»	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	Азу из говядины
		Масло сливочное	Соус томатный		
	Рис отварной	Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая вязкая	
	Чай с сахаром	Компот из кураги	Напиток из шиповника	Компот из изюма	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный
				Фрукт	

	6 день Пн	7 день Вт	8 день Ср	9 день Чет	10 день Пт
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	Запеканка «Королевская»	Каша «Дружба» молочная с маслом	Омлет с сыром	Каша ячневая молочная с маслом
		Соус молочный сладкий		Масло сливочное	
	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном с сахаром	Какао с молоком
	Батон	Батон	Батон	Огурец свежий	Батон
	Сыр	Повидло	Колбаса п/к	Хлеб пшеничный	Повидло
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	Салат из свежих огурцов	Икра свекольная	Салат из свежих помидор	Салат из белокочанной капусты с морковью
	Суп картофельный с макаронными изделиями	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп-пюре из разных овощей	Суп картофельный с рыбными консервами с крупой	Рассольник «Ленинградский» со сметаной
			Гренки пшеничные		
	Плов из курицы	Рыба тушеная в томате с овощами	Бифштекс из мяса говядины и птицы	Сосиска отварная	Жаркое по домашнему
			Масло сливочное	Соус томатный	
		Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая рассыпчатая	
	Чай с сахаром	Компот из изюма	Компот «Ассорти»	Напиток из шиповника	Компот из кураги
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный	Хлеб ржано- пшеничный
			Фрукт		

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет и от 11 лет и старше.

Понедельник

№ реп	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	200/5	4,95	6,3	26,53	182,3	0,05	0,23	0,02	0,11	49,31	71,38	17,86	0,4
				6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
287	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
366	Сыр	20	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,12	0,03	0,08	140,0	140,0	6,6	0,16
Итого: с 7-11 лет				14,17	14,19	66,53	450,41	0,12	1,0	0,08	0,24	255,7	269,94	37,26	0,94
Итого: с 11 лет				15,77	16,22	75,09	509,22	0,14	1,07	0,09	0,27	271,61	292,97	43,02	1,06
№ реп	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,5	3,04	3,2	42,0	0,02	23,0	0,12	2,7	25,9	19,04	10,34	0,35
				0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	1,87	3,11	10,9	79,0	0,08	6,72	0,19	0,17	14,74	47,3	18,0	0,64
				2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,4	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
75	Гренки пшеничные	10	20	1,19	0,14	7,83	37,37	0,03	7,0	0,00	0,2	3,63	13,7	5,2	0,32
				2,38	0,28	15,65	74,74	0,05	14,0	0,00	0,41	7,25	27,41	10,4	0,63
210	Курица в соусе с томатом	50/30	50/30	23,00	27,75	3,63	356,2	0,04	1,41	0,22	0,73	27,5	151,13	19,2	1,63
224	Рис отварной	150	180	3,86	5,09	40,3	225,18	0,03	0,00	0,03	0,29	5,5	74,9	24,33	0,5
				4,63	6,1	48,36	270,22	0,04	0,00	0,04	0,35	6,6	89,9	29,2	0,6
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				41,82	40,46	150,72	1129,02	0,78	38,13	0,56	4,39	148,92	595,1	143,57	7,81
Итого: с 11 лет				44,59	44,41	171,43	1259,24	0,84	62,11	1,06	6,52	174,6	648,3	165,1	8,62

Вторник

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
141	Запеканка из творога	130	150	25,32	10,5	25,22	296,6	0,08	0,6	0,08	0,5	212,27	239,78	34,76	1,17
				29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
	Молоко сгущенное	30	30	2,13	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	0,08	92,1	65,7	10,2	0,06
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
	Повидло	10	10	0,04	0,00	6,5	25,0	0,00	0,01	0,00	0,00	1,4	0,9	0,7	0,13
Итого: с 7-11 лет				31,36	14,59	82,81	582,51	0,15	1,42	8,49	0,55	336,68	337,53	51,77	1,77
Итого: с 11 лет				35,97	17,05	92,24	660,94	0,17	1,62	12,7	0,68	400,04	458,63	60,52	1,97
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
22	Салат из свежих помидоров	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
				1,00	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
37	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1,52	5,33	8,65	88,9	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,8
				1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
161	Биточки рыбные	70	70	9,9	6,7	6,4	130,9	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,53	23,0	0,66
	Масло сливочное	5	5	0,05	3,6	0,05	33,0	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,4	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,0
				3,84	7,27	27,96	192,55	0,17	6,5	0,06	0,24	47,95	105,66	33,4	1,2
280	Компот из кураги	200	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,6	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				26,88	29,12	136,64	914,22	0,9	31,71	0,41	5,71	193,88	585,11	149,96	8,38
Итого: с 11 лет				28,3	35,72	145,3	1014,09	0,96	43,5	0,52	8,08	215,36	622,02	167,34	9,11

Среда

№ реп	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	4,57	5,5	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,2	35,8	0,92
				6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
364	Колбаса п/к	20	20	7,0	11,0	-	127,0	0,07	0,00	0,00	0,08	5,2	40,2	5,2	0,26
Итого: с 7-11 лет				18,52	21,22	74,53	558,67	0,31	2,29	0,06	0,22	233,28	299,65	69,55	2,18
Итого: с 11 лет				19,99	22,99	82,89	614,07	0,36	2,61	0,07	0,26	265,75	344,87	81,09	2,47
№ реп	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свеклы отварной с маслом	60	100	0,86	3,05	5,7	45,21	0,00	0,65	0,00	1,38	19,0	22,13	11,3	0,72
				1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,09	0,00	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
44	Суп из овощей	200	250	1,54	4,69	10,07	92,19	0,07	11,93	0,2	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
				1,93	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
ТТК	Шницель «Нежный»	75	75	11,02	12,45	7,52	186,09	0,11	0,21	0,17	0,82	47,84	246,7	26,32	2,36
265	Соус томатный	30	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,3	0,83	0,38
227	Макаронные изделия	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,8	0,77
				6,62	6,35	42,39	253,31	0,00	0,00	0,02	0,79	10,48	44,23	16,54	0,92
289	Напиток из шиповника	200	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	130,0	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				30,9	27,9	154,0	938,9	0,8	144,8	0,5	3,86	161,2	658,33	132,9	9,25
Итого: с 11 лет				32,96	32,2	167,9	1034,34	0,83	148,2	0,54	4,96	177,16	693,5	147,74	10,04

Четверг

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
132	Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	150/5	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
				6,72	10,4	1,75	127,55	0,05	0,38	0,15	0,35	61,38	116,3	9,61	1,2
294	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Помидор свежий	30	30	0,3	3,05	1,38	34,18	0,02	6,83	0,04	1,5	3,8	7,2	5,46	0,25
	Хлеб пшеничный	30	30	3,18	0,3	20,07	94,8	0,11	0,00	0,00	0,07	20,0	65,0	14,0	1,1
Итого: с 7-11 лет				9,37	12,38	38,28	301,14	0,17	9,96	0,17	1,87	83,25	176,54	30,13	2,68
Итого: с 11 лет				10,27	13,76	38,51	318,15	0,18	10,01	0,19	1,93	91,43	192,04	31,41	2,84
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	60	100	0,43	6,04	1,8	62,16	0,02	5,46	0,00	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33
				0,72	10,08	3,0	103,6	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
41	Рассольник по-домашнему со сметаной	200	250	4,02	9,04	25,9	119,68	0,09	7,85	0,17	1,92	28,3	56,78	22,55	0,82
				5,03	11,3	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
ГТК	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	60/30	70/30	8,24	12,18	8,5	176,53	0,06	1,35	0,1	0,57	53,36	129,58	19,11	1,47
				9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
464	Каша гречневая вязкая	150	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,0	109,58	65,57	2,2
280	Компот из изюма	200	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,15	0,00	0,00	0,11	80,0	129,0	42,0	3,0
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого: с 7-11 лет				27,2	38,43	192,7	1060,82	1,1	24,66	0,29	5,97	268,42	681,0	226,87	14,1
Итого: с 11 лет				29,42	46,08	201,18	1151,79	1,14	30,41	0,35	8,3	289,79	790,0	239,73	14,67

Пятница

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
114	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	200/5	3,87	5,0	24,66	158,9	0,05	1,05	0,04	0,13	99,7	108,4	23,0	0,33
				5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
287	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
	Повидло	10	10	0,04	0,00	6,5	25,0	0,00	0,01	0,00	0,00	1,4	0,9	0,7	0,13
Итого: с 7-11 лет				8,49	7,39	71,16	379,21	0,08	1,71	0,05	0,2	167,49	167,86	36,5	0,84
Итого: с 11 лет				9,74	9,01	79,11	430,44	0,13	2,05	0,06	0,2	199,64	203,19	43,86	0,95
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат «Свежесть»	60	100	0,74	4,55	2,14	52,5	0,02	9,54	36,0	0,00	27,6	33,0	9,0	0,54
				1,24	7,58	3,57	87,46	0,04	15,9	60,0	0,00	46,0	55,0	15,0	0,8
43	Свекольник со сметаной	200	250	1,54	5,06	8,04	83,33	0,06	9,1	0,17	1,92	36,52	58,49	17,33	1,2
				1,93	6,33	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49
402	Азу из говядины	150	220	15,37	11,82	15,09	227,78	0,22	10,2	0,03	0,66	27,54	255,03	47,4	3,98
				22,54	17,33	22,13	334,08	0,29	14,96	0,04	0,97	40,39	374,04	69,52	5,83
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	1,68	0,11	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				29,33	22,76	126,4	818,03	0,92	30,06	37,9	3,04	209,36	678,05	166,76	10,8
Итого: с 11 лет				37,39	32,57	136,9	980,12	1,03	43,46	61,93	3,83	250,74	833,68	199,21	13,2

Понедельник

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	4,57	5,5	25,93	171,76	0,16	0,99	0,04	0,13	100,64	140,2	35,8	0,92
				6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
366	Сыр	20	20	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,12	0,03	0,08	140,0	140,0	6,6	0,16
Итого: с 7-11 лет				16,16	16,12	74,53	504,47	0,25	2,49	0,09	0,17	368,08	399,45	70,95	2,08
Итого: с 11 лет				17,63	17,89	82,89	559,87	0,3	2,81	0,1	0,21	400,55	444,67	82,49	2,37
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	100	1,34	3,22	4,85	54,24	0,02	23,0	0,12	2,7	25,9	19,04	10,34	0,35
				2,23	5,37	8,09	90,4	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,26	2,23	17,41	99,27	0,1	8,1	0,2	0,32	18,26	55,91	23,27	0,9
				2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
211	Плов из куры	150	210	19,96	15,24	23,43	310,5	0,07	2,12	0,33	1,1	41,23	226,7	28,82	2,45
				27,95	21,33	32,8	434,7	0,1	2,97	0,46	1,54	57,72	317,38	40,35	3,43
300	Чай с сахаром	200	200	0,12	-	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				34,8	22,02	131,0	853,28	0,78	33,22	0,65	4,47	157,0	590,65	124,93	8,01
Итого: с 11 лет				44,25	30,89	147,96	998,46	0,85	51,39	0,9	6,81	195,37	708,01	149,18	9,46

Вторник

№ реп	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК	Запеканка «Королевская»	130	150	8,26	10,87	23,44	224,47	0,08	0,6	0,08	0,5	212,27	239,78	34,76	1,17
				9,53	12,54	27,05	259,0	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
261	Соус молочный сладкий	30	30	0,76	1,6	4,9	37,05	0,01	0,15	0,01	0,03	27,59	21,64	3,35	0,05
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
	Повидло	10	10	0,04	0,00	6,5	25,0	0,00	0,01	0,00	0,00	1,4	0,9	0,7	0,13
Итого: с 7-11 лет				13,64	14,86	74,83	481,83	0,15	1,37	0,1	0,53	302,87	315,37	48,32	1,78
Итого: с 11 лет				14,91	16,53	78,44	516,36	0,16	1,47	0,11	0,63	335,53	414,57	53,67	1,96
№ реп	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16	Салат из свежих огурцов	60	100	0,43	6,04	1,8	62,16	0,02	5,46	0,00	2,7	12,56	23,05	7,64	0,33
				0,72	10,08	3,0	103,6	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62
				2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
172	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	50/50	11,44	8,03	5,4	139,66	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	5,4	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,0
				3,84	7,27	27,96	192,55	0,17	6,5	0,06	0,24	47,95	105,66	33,4	1,2
280	Компот из изюма	200	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,15	0,00	0,00	0,11	80,0	129,0	42,0	3,0
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				28,19	26,72	134,15	879,75	1,04	25,29	0,29	4,19	249,22	706,42	176,8	11,16
Итого: с 11 лет				29,54	33,24	142,14	974,85	1,1	33,64	0,36	6,06	274,43	750,13	191,79	11,73

Среда

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	200/5	4,95	6,3	26,53	182,3	0,05	0,23	0,02	0,11	49,31	71,38	17,86	0,4
				6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52
287	Кофейный напиток с молоком	200	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11,0	0,2
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
364	Колбаса п/к	20	20	7,0	11,0	-	127,0	0,07	0,00	0,00	0,08	5,2	40,2	5,2	0,26
Итого: с 7-11 лет				16,53	19,69	66,53	504,61	0,18	0,88	0,03	0,24	120,9	170,14	35,86	1,04
Итого: с 11 лет				18,13	21,72	75,09	563,42	0,2	0,95	0,04	0,27	136,8	193,17	41,62	1,16
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	Икра свекольная	30	30	0,68	2,27	4,08	35,86	0,00	0,33	0,00	0,69	9,5	11,1	5,65	0,36
59	Суп-пюре из разных овощей	200	250	2,4	3,3	9,9	78,75	0,05	3,3	0,2	0,18	46,34	42,9	17,26	0,48
				3	4,13	12,31	98,44	0,06	4,13	0,24	0,22	57,92	53,63	21,58	0,6
75	Гренки пшеничные	10	20	1,19	0,14	7,83	37,37	0,03	7,0	0,00	0,2	3,63	13,7	5,2	0,32
				2,38	0,28	15,65	74,74	0,05	14,0	0,00	0,41	7,25	27,41	10,4	0,63
ТТК	Бифштекс из мяса говядины и птицы	75	75	21,85	14,4	0,21	271,84	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	2,9
	Масло сливочное	5	5	0,05	3,6	0,05	33,0	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
227	Макаронные изделия	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,8	0,77
				6,62	6,35	42,39	253,31	0,00	0,00	0,02	0,79	10,48	44,23	16,54	0,92
ТТК	Компот «Ассорти»	200	200	0,21	0,01	19,0	76,93	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				43,18	30,35	149,22	1085,48	0,79	16,6	0,31	3,65	194,0	619,52	149,05	10,25
Итого: с 11 лет				46,07	32,37	166,51	1184,75	0,82	24,76	0,34	4,03	211,0	651,33	161,31	10,83

Четверг

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
138	Омлет с сыром	130	150	14,66	21,2	0,1	260,84	0,07	5,2	0,25	0,53	257,34	263,0	19,9	1,51
				16,91	24,46	0,1	300,97	0,08	6,0	0,29	0,61	296,93	303,46	22,96	1,74
	Масло сливочное	5	5	0,05	3,6	0,05	33,0	0,00	0,00	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
	Огурец свежий	30	30	0,22	3,02	0,9	31,8	0,01	2,73	0,00	1,35	6,28	11,53	3,82	0,16
294	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	30	30	3,18	0,3	20,07	94,8	0,11	0,00	0,00	0,07	20,0	65,0	14,0	1,1
Итого: с 7-11 лет				18,18	28,13	36,43	482,06	0,19	10,73	0,3	2,06	292,27	346,07	40,11	3,08
Итого: с 11 лет				20,43	31,39	36,43	522,19	0,2	11,53	0,34	2,14	331,86	386,53	43,17	3,31
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22	Салат из свежих помидоров	60	100	0,6	6,1	2,76	68,35	0,04	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,5
				1,00	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	250	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45,0	110,32	33,2	1,14
				6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
205	Сосиска отварная	50	70	4,73	11,46	1,12	128,37	0,09	0,00	0,01	0,29	12,86	74,08	8,52	0,91
				6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,02	0,4	18,0	103,71	11,93	1,27
265	Соус томатный	30	30	0,16	1,1	1,57	16,85	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,3	0,83	0,38
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	3,19	6,06	23,3	160,46	0,14	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	27,83	1,01
289	Напиток из шиповника	200	200	0,68	-	21,01	46,87	0,01	130,0	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	0,00	0,00	16,0	11,0	9,0	2,2
Итого: с 7-11 лет				26,02	33,02	147,17	945,31	1,03	167,23	0,41	5,51	200,87	603,12	156,9	10,6
Итого: с 11 лет				29,55	43,3	156,06	1076,43	1,12	177,89	0,51	7,95	222,35	669,43	175,89	11,5

Пятница

№ рец	Завтрак	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
115	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	200/5	5,47	5,04	29,9	186,7	0,12	1,0	0,03	0,54	118,85	185,4	27,54	0,7
				7,23	6,67	39,54	246,87	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Батон	30	30	3,18	0,79	22,65	105,99	0,04	0,00	0,00	0,00	3,0	9,6	1,8	0,18
	Повидло	10	10	0,04	0,00	6,5	25,0	0,00	0,01	0,00	0,00	1,4	0,9	0,7	0,13
Итого: с 7-11 лет				12,46	9,76	85,0	471,61	0,2	2,31	0,5	0,55	247,69	305,55	56,79	1,83
Итого: с 11 лет				14,22	11,39	94,64	531,78	0,24	2,61	0,06	0,73	286,03	365,31	65,68	2,06
№ рец	Обед	Масса порции с 7-11 лет	Масса порции с 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,5	3,04	3,2	42,0	0,02	23,0	0,12	2,7	25,9	19,04	10,34	0,35
				0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
42	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	250	4,02	9,04	25,9	119,7	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,93
				5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
181	Жаркое по домашнему	150	220	15,37	11,82	15,09	227,78	0,22	10,2	0,03	0,66	27,54	255,03	47,4	3,98
				22,54	17,33	22,13	334,08	0,29	14,96	0,04	0,97	40,39	374,04	69,52	5,83
280	Компот из кураги	200	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,6	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	60	60	6,36	0,6	40,14	189,6	0,22	0,00	0,00	0,14	40,0	130,0	28,0	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	4,92	0,73	32,68	151,03	0,36	0,00	0,00	0,16	28,2	157,0	37,0	1,92
Итого: с 7-11 лет				31,5	25,23	139,67	833,09	0,95	46,65	0,32	5,71	155,15	635,87	154,58	10,7
Итого: с 11 лет				40,02	35,02	155,31	986,31	1,06	68,67	0,45	8,32	191,27	784,74	190,2	13,0

Приложение:

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Кашаи молочные, омлеты, запеканки:							
Каша молочная «Дружба» с маслом 102 (2008)	Каша пшеничная молочная с маслом	112 (2008)	150/5	4,57	5,5	25,93	171,76
			200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша рисовая молочная с маслом	114 (2008)	150/5	3,87	5,0	24,66	158,9
			200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Каша ячневая молочная с маслом	115 (2008)	150/5	5,47	5,04	29,9	186,7
			200/5	7,23	6,67	39,54	246,87
	Каша гречневая молочная с маслом	157 (2008)	150/5	3,84	4,16	23,76	147,8
			200/5	5,08	5,5	31,42	195,48
	Каша овсянная из «Геркулеса» жидкая с маслом	109 (2008)	150/5	4,79	6,73	19,27	156,8
			200/5	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша манная молочная жидкая с маслом	107 (2008)	150/5	4,69	6,09	23,5	167,87
			200/5	6,20	8,05	31,09	222,02
Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом	108 (2008)	150/5	5,63	6,1	26,68	184,42	
		200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	
Суп молочный с крупой	52 (2008)	200	5,0	6,06	18,63	148,54	
Суп молочный с макаронными изделиями	52 (2008)	200	5,58	6,12	19,73	156,08	
Омлет натуральный 132 (2008)	Омлет натуральный с сыром	138 (2008)	130	14,66	21,2	0,1	260,84
			150	16,91	24,46	0,1	300,97
	Омлет натуральный с колбасными изделиями	135 (2008)	130	3,67	11,27	1,31	121,07
			150	4,24	13,0	1,51	139,70
Запеканка творожная 141 (2008)	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	130	17,41	10,11	23,87	256,21
			150	20,09	11,67	27,54	295,63
	Запеканка «Королевская»	ТТК	130	8,26	10,87	23,44	224,47
			150	9,53	12,54	27,05	259,0
Салаты:							
Салат «Свежесть» ТТК 4	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	5 (2008)	60	1,67	8,3	2,55	91,31
			100	2,78	13,83	4,25	152,18
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	ТТК	60	4,43	18,83	22,8	93,15
			100	7,38	31,38	38,0	155,25
	Салат из белокочанной капусты с морковью	4 (2008)	60	0,5	3,04	3,2	42,0
			100	0,84	5,06	5,32	70,02
Салат из свежих огурцов 16 (2008)	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60	0,75	7,62	3,45	85,44
			100	1,25	12,7	5,75	142,4
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60	0,74	3,85	3,41	49,36
			100	1,23	6,41	5,68	82,26

Икра свекольная 233 (1994)	Икра морковная	233 (2008)	30	1,13	3,78	6,8	59,76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60	3,38	3,53	6,23	70,5
			100	5,63	5,88	10,38	117,5
	Салат из свеклы отварной с маслом	23 (2008)	60	0,86	3,05	5,7	45,21
			100	1,43	5,09	9,5	75,35
I блюда:							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 37 (2008)	Борщ «Украинский» со сметаной	116 (1994)	200	2,24	4,4	13,04	100,0
			250	2,8	5,5	16,3	125,0
	Борщ «Сибирский» со сметаной	113 (1994)	200	3,2	1,06	12,41	91,27
			250	4,0	1,33	15,51	114,09
	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
250			1,93	6,34	10,05	104,16	
Рассольник «Ленинградский» с сметаной 42 (2008)	Рассольник «Домашний» со сметаной	41 (2008)	200	4,02	9,04	25,9	119,68
			250	5,03	11,3	32,38	149,6
Суп картофельный с бобовыми 45 (2008)	Суп картофельный с крупой	70 (2008)	200	2,04	2,67	17,36	100,71
			250	2,55	3,34	21,7	125,89
Суп картофельный с макаронными изделиями 86 (2008)	Суп картофельный с клёцками	46 (2008)	200	2,68	2,63	13,47	89,55
			250	3,35	3,29	16,84	111,94
	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200	1,96	3,91	11,13	87,5
			250	2,45	4,89	13,91	109,38
Суп картофельный с рыбными консервами 72 (2008)	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	71 (2008)	200	4,98	6,57	14,71	136,78
			250	6,22	8,21	18,39	170,98
	Суп картофельный с рыбой	50 (2008)	200	10,57	3,29	5,36	93,0
			250	13,21	4,11	6,7	116,24
Суп-пюре из разных овощей 59 (2008)	Суп — пюре из картофеля	57 (2008)	200	2,62	4,12	16,85	115,31
			250	3,38	5,15	21,06	144,14
Щи из свежей капусты с картофелем 63 (2008)	Суп из овощей	44 (2008)	200	1,54	4,67	10,07	91,19
			250	1,93	5,86	12,59	115,24
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200	1,85	6,19	12,34	112,47
			250	2,31	7,74	15,43	140,59
II блюда:							
Кура в соусе с томатом 210 (2008)	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	70	12,78	14,51	5,91	205,32
	Суфле из кур	215 (2008)	70	24,65	28,55	1,67	362,26
	Фрикадельки из кур	217 (2008)	70	11,54	14,87	6,47	206,23
	Котлеты, биточки, шницели из кур	209 (2008)	70	11,02	12,45	7,52	186,09
	Плов из куры	211 (2008)	150	19,96	15,24	23,43	310,5
210			27,95	21,33	32,8	434,7	
Шницель «Нежный» ТТК	Суфле из отварной говядины паровое	199 (2008)	70	17,46	17,42	4,95	246,24
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	70	12,85	14,6	8,74	217,83

	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	70	10,68	9,97	5,33	153,79
	Кнели говяжьи с рисом	186 (2008)	70	13,49	17,5	11,58	257,72
	Котлета «Нежная»	ТТК	50	7,86	8,74	7,55	140,3
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	60/30	8,24	12,18	8,5	176,53
			70/30	9,16	13,53	9,44	196,14
Жаркое домашнему 181 (2008)	Азу	402 (1994)	150	15,37	11,82	15,09	227,78
			220	22,54	17,33	22,13	334,08
	Бефстроганов из говядины	176 (2008)	50/30	14,47	16,74	2,56	217,12
	Плов из говядины	193 (2008)	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Гуляш из говядины	180 (2008)	50/30	14,45	16,14	4,49	276,3
	Печень говяжья по «Строгановски»	192 (2008)	50/30	16,96	21,05	3,41	246,76
Рыба тушеная в томате с овощами 172 (2008)	Тефтели рыбные	174 (2008)	70	8,95	5,48	9,16	121,07
	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	70	8,7	7,4	4,5	123,1
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	6,7	6,4	130,9	5,52	80,82
	Котлеты или биточки рыбные	161 (2008)	70	9,9	6,7	6,4	130,9
	Шницель рыбный натуральный	330 (1994)	75	17,43	10,85	5,24	188,31
Гарниры:							
Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150	3,13	7,03	27,21	183,46
			180	3,76	8,44	32,65	220,15
	Капуста тушеная	235 (2008)	150	3,93	4,84	20,17	130,74
			180	4,72	5,81	24,22	156,89
	Рагу из овощей	92 (2008)	150	2,72	10,88	16,51	174,84
180			3,26	13,06	19,81	209,81	
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150	5,38	5,9	34,23	211,56
			180	6,46	7,08	41,08	253,87
Рис отварной 224 (2008)	Рис припущенный	225 (2008)	150	3,72	5,45	37,77	215,06
			180	4,46	6,54	45,32	258,1
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150	3,6	5,25	38,7	216,0
			180	4,32	6,3	46,44	259,2
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150	8,73	5,43	45,0	263,8
			180	10,48	6,52	54,0	316,56
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150	4,5	5,1	21,9	151,5
			180	5,4	6,12	26,3	181,8
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150	4,2	5,1	25,2	163,5
180			5,04	6,12	30,24	196,2	
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай с молоком	296 (2008)	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Напиток из шиповника	Напиток клюквенный	290 (2008)	200	0,11	-	21,07	84,69
	Напиток морковно-апельсиновый	291 (2008)	200	0,74	-	25,52	105,79

37 (2008)							
Компот из смеси сухофруктов 283 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	200	0,33	-	22,66	91,98
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274 (2008)	200	1,36	-	29,02	116,19
	Компот из свежих плодов или ягод	282 (2008)	200	0,16	-	14,99	60,64
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	200	0,25	-	25,35	104,07

Анализ средней калорийности по приемам пищи за 10 дней.

Дата	Рацион	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак	14,17	14,19	66,53	450,41
		15,77	16,22	75,09	509,22
	Обед	41,82	40,46	150,72	1129,02
		44,59	44,41	171,43	1259,24
	Итого: с 7-11 лет	56,0	54,65	217,25	1579,43
	Итого: с 11 лет	60,36	60,63	225,81	1768,46
2 день	Завтрак	31,36	14,59	82,81	582,51
		35,97	17,05	92,24	660,94
	Обед	26,88	29,12	136,64	914,22
		28,3	35,72	145,3	1014,09
	Итого: с 7-11 лет	58,24	43,71	219,45	1496,73
	Итого: с 11 лет	64,27	52,77	237,54	1675,03
3 день	Завтрак	18,52	21,22	74,53	558,67
		19,99	22,99	82,89	614,07
	Обед	30,9	27,9	154,0	938,9
		32,96	32,2	167,9	1034,34
	Итого: с 7-11 лет	49,42	49,12	228,53	1497,6
	Итого: с 11 лет	53,0	55,19	250,79	1648,41
4 день	Завтрак	9,37	12,38	38,28	301,14
		10,27	13,76	38,51	318,15
	Обед	27,2	38,43	192,7	1060,82
		29,42	46,08	201,18	1151,79
	Итого: с 7-11 лет	36,57	50,81	230,98	1361,96
	Итого: с 11 лет	39,69	59,84	239,69	1469,94
5 день	Завтрак	8,49	7,39	71,16	379,21
		9,74	9,01	79,11	430,44
	Обед	29,33	22,76	126,4	818,03
		37,39	32,57	136,9	980,12
	Итого: с 7-11 лет	37,82	30,15	197,56	1197,24
	Итого: с 11 лет	47,13	41,58	216,01	1410,56
6 день	Завтрак	16,16	16,12	74,53	504,47
		17,63	17,89	82,89	559,87
	Обед	34,8	22,02	131,0	853,28
		44,25	30,89	147,96	998,46
	Итого: с 7-11 лет	50,96	38,14	205,53	1357,75
	Итого: с 11 лет	61,88	48,78	230,85	1558,33
7 день	Завтрак	13,64	14,86	74,83	481,83
		14,91	16,53	78,44	516,36
	Обед	28,19	26,72	134,15	879,75

		29,54	33,24	142,14	974,85
	Итого: с 7-11 лет	41,83	41,58	208,98	1361,58
	Итого: с 11 лет	44,45	49,77	220,58	1491,21
8 день	Завтрак	16,53	19,69	66,53	504,61
		18,13	21,72	75,09	563,42
	Обед	43,18	30,35	149,22	1085,48
		46,07	32,37	166,51	1184,75
	Итого: с 7-11 лет	59,71	50,04	215,75	1590,09
	Итого: с 11 лет	64,2	53,64	241,6	1748,17
9 день	Завтрак	18,18	28,13	36,43	482,06
		20,43	31,39	36,43	522,19
	Обед	26,02	33,02	147,17	945,31
		29,55	43,3	156,06	1076,43
	Итого: с 7-11 лет	44,2	61,15	183,6	1427,37
	Итого: с 11 лет	49,98	74,69	192,49	1598,62
10 день	Завтрак	12,46	9,76	85,0	471,61
		14,22	11,39	94,64	531,78
	Обед	31,5	25,23	139,67	833,09
		40,02	35,02	155,31	986,31
	Итого: с 7-11 лет	43,96	34,99	224,67	1304,7
	Итого: с 11 лет	54,24	46,41	249,95	1518,09
Итого: с 7-11 лет		47,87	45,43	213,23	1456,0
Итого: с 11 лет		53,92	54,33	230,53	1588,68