

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ г. Иркутска

Гимназия №2

Для Д.В. Рублевский

Примерное циклическое меню для учащихся МАОУ Гимназия №2

на 2021 - 2022 г.

МЕНЮ

1

№	№ раскладк	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	311	Каша молочн.с с масл.	1\200\10	210,13	5,12	6,62	32,9
2	11	бут с маслом и сыром	1\30\10\20	167,7	7,75	21,2	20
3	686	Чай с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
4		фрукт	1\120	69	0,6	0	16,95
				533,83	15,1	29,42	87,15
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	489	Пельмени отв с масл	1\150\10	304,5	5,13	6,62	24,7
2	685	чай с\с	1\200\15	58	0,4	0	15
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				430,3	7,81	6,89	54,61
<b>дети 11-18</b>							
1	311	Каша молоч. с масл.	1\200\10	210,13	5,12	6,62	32,9
2	11	бут с маслом и сыром	1\30\10\20	167,7	7,75	21,2	20
3	686	Чай с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
4		фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95
				533,83	15,1	29,42	87,15
<b>обед</b>							
1	139	С уп гороховый	1\250	213	14	7	22,3
2	459	Рагу из кур грудок	1\50\150	249,75	14,2	11	21,82
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				629,71	30,6	18,27	83,93

ИП Михайлова Е.И.




ИП Михайлова Е И

2021г

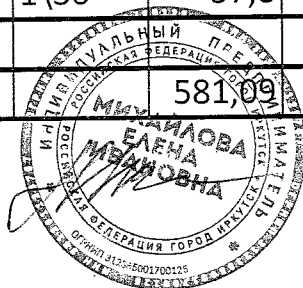
№	№ раскл адки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	413	голубцы ленивые	70\50	134,2	8,29	8,45	6,23
2	685	каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	26,4
3	520	напиток из смородины	1\200	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5		фрукт	1\120	69	0,6	0	16,95
		<b>итого</b>		573	18,6	14,12	62,74
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	413	голубцы ленивые	70\50	134,2	8,29	8,45	6,23
2	685	каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	26,4
3	520	напиток из смородины	1\200	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5		фрукт	1\120	69	0,6	0	16,95
		<b>итого</b>		573	18,6	14,12	62,74
<b>дети 11-18</b>							
1	413	голубцы ленивые	70\50	134,2	8,29	8,45	6,23
2	685	каша гречневая	1\180	302	6,2	5,6	29
3	520	напиток из шиповн.	1\200	94	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5		фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95
		<b>итого</b>		667	19,6	14,52	82,29
<b>обед</b>							
1	140	Суп карт. с клецками	1\250	205	11	7,5	22,5
2	374	оладьи курин	75\50	134,2	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
4		напиток из св ябл	1\200	99,16	2,38	0	24,9
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>итого</b>		669,6	27,1	22,97	90,44

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	499	Бедро кур жарен	1\100	222	18,75	32,22	12,32
2	516	макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35
3		напиток из св. ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5							
		<b>ИТОГО</b>		609,46	28,89	37,47	94,48
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	499	Бедро кур жарен	1\100	222	18,75	32,22	12,32
2	516	макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35
3		напиток из св. ягод.	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5							
		<b>ИТОГО</b>		609,46	28,89	37,47	94,48
<b>дети 11-18</b>							
1	499	Бедро кур жарен	1\120	222	18,75	32,22	12,32
2	516	макароны отв	1\180	264,6	6,58	5,98	50,82
3		напиток из св. ягод	1\200	94	0,4	0	23,6
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		648,4	28,01	38,47	101,65
<b>обед</b>							
1	140	Щи из св. капусты	1\250	134	9,8	5,7	10
2	489	Жаркое по- домашнем	1\50\200	280,13	6,84	8,83	32,9
3		напиток из св. ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5		батон	1\30	57,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		581,09	21,3	14,8	82,71

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	576	овоци св	1\50	7,1	0,66	0,12	2,28
2	685	Плов с мясом	1\75\150	358	15,2	13	36,2
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				524,96	19,9	13,27	125,9
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	576	овоци св	1\50	7,1	0,66	0,12	2,28
2	685	Плов с мясом	1\75\200	358	15,2	13	36,2
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				524,96	19,9	13,27	125,9
<b>дети 11-18</b>							
1	576	овоци св	1\50	7,1	0,66	0,12	2,28
2	685	Плов с мясом	1\50\200	398	15,9	15	37,1
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				572,06	21,2	15,39	129,1
<b>обед</b>							
1	140	Рассольник лен	1\250	112,5	2,5	3	18,5
2	428	Тефтели с соусом	1\60\50	134,15	68	8,45	6,23
3	620	картофельное пюре	1\150	163	3,03	3,73	15,52
		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				576,61	78,2	15,45	130

ИП Михайлова Е.И.



№	раскладк	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	311	Каша молочн.с с масл.	1\200\10	210,13	5,12	6,62	32,9
2	11	бут с маслом и сыром	1\30\10\20	167,7	7,75	21,2	20
3	686	Чай с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
4		фрукт	1\120	69	0,6	0	16,95
				533,83	15,1	29,42	87,15
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213	16,2	7,02	4,79
2	685	каша гречневая	1\180	302	6,2	5,6	29
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		фрукт	1\120	69	0,6	0	16,95
<b>дети 11-18</b>							
1	311	Каша молоч. с масл.	1\200\10	210,13	5,12	6,62	32,9
2	11	бут с маслом и сыром	1\30\10\20	167,7	7,75	21,2	20
3	686	Чай с молоком	1\200	87	1,6	1,6	17,3
4		фрукт	1\150	69	0,6	0	16,95
				533,83	15,1	29,42	87,15
<b>обед</b>							
1	139	С уп гороховый	1\250	213	14	7	22,3
2	459	Рагу из кур грудок	1\50\150	249,75	14,2	11	21,82
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				629,71	30,6	18,27	83,93

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскл адки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	499	котлета курин	1\75\50	129	14,55	32,22	12,32
2	511	рис припущен	1\150	220,5	3,75	6,15	38,55
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				516,46	20,68	38,64	90,68
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	499	котлета курин	1\75\50	129	14,55	32,22	12,32
2	511	рис припущен	1\150	220,5	3,75	6,15	38,55
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				516,46	20,68	38,64	90,68
<b>дети 11-18</b>							
1	499	котлета курин	1\75\50	129	14,55	32,22	12,32
2	511	рис припущен	1\180	294	4,5	7,38	46,25
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				589,96	21,43	39,87	98,38
<b>обед</b>							
1	140	Щи из св. капусты	1\250	134	9,8	5,7	10
2	423	котлета мясная	75\50	127,2	7,53	8,85	3,92
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
4		напиток из св ягод	1\200	99,16	0,1	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				659,46	25,14	21,84	90,54

ИП Михайлова Е.И.



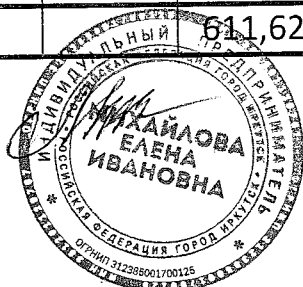

№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	Рыба жареная	1\75	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
4		напиток из шиповн.	1\200	92	2,2	0,2	15,2
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		457,46	15,92	15,67	58,24
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	Рыба жареная	1\75	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
4		напиток из шиповн.	1\200	92	2,2	0,2	15,2
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		457,46	15,92	15,67	58,24
<b>дети 11-18</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	Рыба жареная	1\75	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\180	184	3,15	6,75	21,9
4		напиток из шиповн.	1\200	94	2,2	0,2	15,2
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		494,36	16,58	15,79	60,52
<b>обед</b>							
1	110	Борщ со св кап	1\250	152	9,8	6,8	13,1
2	437	Мясо в соусе	75\50	190,5	10,42	4,87	3
3	516	макаронны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35
4		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
6		хлеб	1\30	57	1,95	0,3	12,03
		<b>ИТОГО</b>		729,96	30,36	16,92	98,26

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	516	макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		зефир	1\26	61	0,16	0	14,95
		<b>ИТОГО</b>		662,21	26,45	12,27	151,8
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	516	макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,98	42,35
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		зефир	1\26	61	0,16	0	14,95
		<b>ИТОГО</b>		662,21	26,45	12,27	151,8
<b>дети 11-18</b>							
1	437	филе курин в соусе	1\75\50	213,75	16,15	7,02	4,79
2	516	макароны отв	1\180	264,6	6,58	5,98	50,82
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		зефир дек.	1\26	61	0,16	0	14,95
		<b>ИТОГО</b>		706,31	27,55	13,27	160,27
<b>обед</b>							
1	132	Рассольник	1\250	147	2,38	5,38	20,82
2	150	голубцы ленивые	70\50	134,16	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5		6,75	21,9
		напиток из св брусн	1\200	99,16	2,38	0	74,8
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		611,62	15,33	20,85	138,66

ИП Михайлова Е.И.





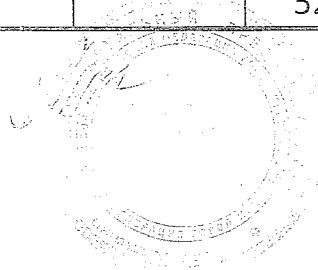
№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	342	омлет с сыром	1\120	252,4	14,88	22,32	2,16
2		Напиток из вишни	1\200	99,16	2,38	0	24,9
3		выпечка	1\45	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		511,36	21,74	22,79	57,17
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	342	омлет с сыром	1\140	272,4	14,88	22,32	2,16
2		Напиток из вишни	1\200	99,16	2,38	0	24,9
3		выпечка	1\45	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		531,36	21,74	22,79	57,17
<b>дети 11-18</b>							
1	342	омлет с сыром	1\160	340,5	18,6	27,9	2,47
2		Напиток из вишни	1\200	99,16	2,38	0	24,9
3		выпечка	1\45	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		599,46	25,46	28,37	57,48
<b>обед</b>							
1	140	Суп карт. с клецками	1\250	205	11	7,5	22,5
2	423	бедро курин жарен	75\50	203	17,4	12,3	5,2
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
		напиток из св брусн	1\200	99,16	2,38	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		738,46	36,21	26,82	89,41

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	423	котлета мясная	1\75\50	127,2	7,53	8,85	3,92
2	511	рис припущенный	1\150	228	3,75	6,15	38,55
3	685	чай с\с лимоном	1\200\15	60	0,3	0	15
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		<b>483</b>	<b>13,9</b>	<b>15,27</b>	<b>72,38</b>
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	423	котлета мясная	1\75\50	127,2	7,53	8,85	3,92
2	511	рис припущенный	1\150	228	3,75	6,15	38,55
3	685	чай с\с лимоном	1\200\15	60	0,3	0	15
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		<b>483</b>	<b>13,9</b>	<b>15,27</b>	<b>72,38</b>
<b>дети 11-18</b>							
1	423	котлета мясная	75\50	127,2	7,53	8,85	3,92
2	511	рис припущенный	1\180	273,6	4,5	7,38	46,26
3	685	чай с\с лимоном	1\200\15	60	0,4	0	15
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		<b>528,6</b>	<b>14,7</b>	<b>16,5</b>	<b>80,09</b>
<b>обед</b>							
1	140	Щи из св. капусты	1\250	134	9,8	5,7	10
2	499	Бедро кур жарен	1\100	222	18,8	32,22	12,32
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
5		батон	1\30	57	1,95	0,3	12,03
		<b>ИТОГО</b>		<b>523</b>	<b>33,2</b>	<b>38,19</b>	<b>62,13</b>

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	462	тефтели с соусом	1\60\50	154,2	8,94	6,3	7,86
2	508	каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	26,4
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		600,16	19,4	11,77	74,07
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	462	тефтели с соусом	1\60\50	154,2	8,94	6,3	7,86
2	508	каша гречневая	1\150	279	5,8	5,2	26,4
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		600,16	19,4	11,77	74,07
<b>дети 11-18</b>							
1	462	тефтели с соусом	1\60\50	154,2	8,94	6,3	7,86
2	508	каша гречневая	1\180	334,8	6,95	6,24	31,68
3		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	74,8
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		655,96	20,55	12,81	129,25
<b>обед</b>							
1	132	Рассольник	1\250	147	2,38	5,38	20,82
2	439	печень в соусе	75\50	254	17	17	4,88
3	520	Макароны отв	1\150	220,5	5,48	4,96	42,35
	685	чай с\с	1\200	58	0,2	2	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		747,3	27,34	29,61	97,96

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	487	котлета рыбная	1\75	144	15,69	8,9	0,4
2	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
3		напиток из шиповн.	1\200	94	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
		<b>ИТОГО</b>		548,3	23,32	16,12	52,41
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	487	котлета рыбная	1\75	144	15,69	8,9	0,4
2	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
3		напиток из шиповн.	1\200	94	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
		<b>ИТОГО</b>		548,3	23,32	16,12	52,41
<b>дети 11-18</b>							
1	487	котлета рыбная	1\75	144	15,69	8,9	0,4
2	520	картофельное пюре	1\180	196,2	3,78	8,1	26,28
3		напиток из шиповн.	1\200	92	2,2	0,2	15,2
4		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
		<b>ИТОГО</b>		579	24,35	17,47	62,13
<b>обед</b>							
1	110	Борщ со св кап	1\250	152	9,8	6,8	13,1
2		бедро жареное	1\100	224,16	8,29	8,45	6,23
3	685	чай с\с	1\200	58	0,2	2	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		569,76	22,85	17,79	64,15

ИП Михайлова Е.И.

Бастрикова Н.М.



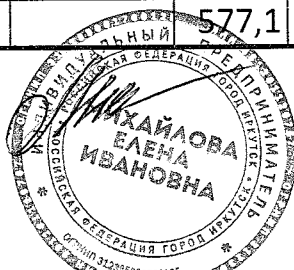
№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	127	пудинг творож. с джем	1\150\15	321	18,5	14,25	29,7
2	686	чай с молоком	1\200\15	87	1,6	1,6	17,3
3		батон	1\30	57,8	0,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		465,8	20,3	16,12	61,91
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	127	пудинг творож. с джем	1\150\15	321	18,5	14,25	29,7
2	686	чай с молоком	1\200\15	87	1,6	1,6	17,3
3		батон	1\30	57,8	0,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		465,8	20,3	16,12	61,91
<b>дети 11-18</b>							
1	127	пудинг творож.с джем	1\200\20	474	24,6	19	39,6
2	686	чай с молоком	1\200\15	87	1,6	1,6	17,3
3		батон	1\30	57,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		618,8	28,5	20,87	71,81
<b>обед</b>							
1	138	Суп карт с круп.и сайр	1\250	113	5,93	3,32	14,52
2	499	Мясо в соусе	75\50	222	18,8	32,22	12,32
3	511	рис припущен	1\150	220,5	3,75	6,15	38,55
		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		батон	1\30	57,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		722,5	33,1	41,96	105,2

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	ветчина отварная	1\70	158	7,38	15,18	3,84
3	511	рис припущенный	1\150	228	3,75	6,15	38,55
4	686	чай с\с с лимоном	1\200\15	58	0,4	0	15
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				511,8	13,81	21,6	72,3
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	ветчина отварная	1\70	158	7,38	15,18	3,84
3	511	рис припущенный	1\180	273,6	4,5	7,38	46,26
4	686	чай с\с с лимоном	1\200\15	58	0,4	0	15
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				557,4	14,56	22,83	80,01
<b>дети 11-18</b>							
1	576	овощи св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	413	ветчина отварная	1\70	158	7,38	15,18	3,84
3	534	каша гречневая	1\180	279	5,8	5,2	28,4
4	686	чай с\с с лимоном	1\200\15	58	0,4	0	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				562,8	15,86	20,65	62,15
<b>обед</b>							
1	140	Рассольник по-ленингр	1\250	112,5	2,5	3	18,5
2	150	голубцы ленивые	70\50	134,2	8,29	8,45	6,23
3	520	картофельное пюре	1\150	163,5	3,15	6,75	21,9
4		напиток из св ягод	1\200	99,16	2,38	0	24,9
5		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
				577,1	18,6	18,47	86,44

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскл адки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	576	овоци св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
1	489	Пельмени отв с масл	1\150\10	304	11,9	21,75	34,5
2	685	чай с\с	1\200\15	58	0,4	0	15
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		429,8	14,5	22,02	64,41
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	576	овоци св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
1	489	Пельмени отв с масл	1\150\10	304	11,9	21,75	34,5
2	685	чай с\с	1\200\15	58	0,4	0	15
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		429,8	14,5	22,02	64,41
<b>дети 11-18</b>							
1	576	овоци св	1\50	14,4	0,66	0,12	2,28
2	489	Пельмени отв с масл	1\200\10	406	15,8	29	46
3	685	чай с\с	1\200\15	58	0,4	0	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		531,8	18,5	29,27	75,91
<b>обед</b>							
1	139	С уп гороховый	1\250	213	14	7	22,3
2	428	рыба жареная	1\75	184	22,2	7,23	2,41
3	620	картофельное пюре	1\150	163	3,03	3,73	15,52
4	685	чай с\с	1\200	58	0,2	2	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
		<b>ИТОГО</b>		685,8	41,7	20,23	70,14

ИП Михайлова Е.И.



№	№ раскладки	наименование	выход	ккал	Б	Ж	У
<b>дети 7-11 лет</b>							
1	489	Жаркое по- домашн.	1\50\200	210,1	5,12	6,62	32,9
2	тпк	Напиток из шиповника	1\200	94	2,2	0,2	15,2
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
4		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
<b>ИТОГО</b>				450,9	10	7,09	68,35
<b>дети 7-11 лет вр.(14.50-16.25)</b>							
1	489	Жаркое по- домашн.	1\50\200	210,1	5,12	6,62	32,9
2	тпк	Напиток из шиповника	1\200	94	2,2	0,2	15,2
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
4		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
<b>ИТОГО</b>				450,9	10	7,09	68,35
<b>дети 11-18</b>							
1	489	Жаркое по- домашнему	1\50\250	280,1	6,84	8,83	32,9
2	тпк	Напиток из шиповника	1\200	94	2,2	0,2	15,2
3		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
4		фрукт	1\100	79	0,4	0	5,34
<b>ИТОГО</b>				520,9	11,7	9,3	68,35
<b>обед</b>							
1	110	Борщ со св кап	1\250	152	9,8	6,8	13,1
2	428	Мясо в соусе	75\50	190,5	10,4	4,87	3
3	620	картофельное пюре	1\150	163	3,03	3,73	15,52
	685	чай с\с	1\200	58	0,2	2	15
		хлеб	1\30	67,8	2,28	0,27	14,91
<b>ИТОГО</b>				631,3	25,7	17,67	61,53

ИП Михайлова Е.И.

