



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ НШДС №16:

Л.Г.Иванова

ПОДРОБНЫЙ СОСТАВ БЛЮД МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес порции 7-10 лет	Вес порции 11-18 лет
Запеканка из творога	150	200
Джем фруктовый	20	20
Чай с лимоном и сахаром	200	200
Фрукты свежие (банан)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Овощи в нарезке(огурец)	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Рис отварной	150	180
Рыба тушеная в томате с овощами	100	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

наименование продукта	норма возр.гр 7-10 лет	кол-во возр.гр 7-10 лет	норма возр.гр 11-18 лет	кол-во возр.гр 11-18 лет
Творог	0,140	0,140	0,186	0,186
Крупа манная	0,010	0,010	0,013	0,013
Сахар	0,009	0,009	0,013	0,013
Сметана	0,005	0,005	0,007	0,007

Сухари панировочные	0,005	0,005	0,007	0,007
Яйцо куриное	0,004	0,080	0,006	0,105
Масло сливочное	0,005	0,005	0,007	0,007
Соль	0,000	0,000	0,001	0,001
Джем фруктовый	0,020	0,020	0,020	0,020
Банан	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Лимон	0,0075	0,008	0,0075	0,008
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Овощи в нарезке (огурец)	0,0678	0,068	0,1130	0,113
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,107	0,107	0,133	0,133
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,010	0,010	0,013	0,013
Макаронные изделия	0,008	0,008	0,010	0,010
Масло подсолнечное	0,002	0,002	0,003	0,003
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа рисовая	0,054	0,054	0,065	0,065
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Горбуша	0,112	0,112	0,112	0,112
Морковь	0,036	0,036	0,036	0,036
Томатная паста	0,009	0,009	0,009	0,009
Сахар	0,003	0,003	0,003	0,003
Масло подсолнечное	0,008	0,008	0,008	0,008
Соль	0,0004	0,000	0,0004	0,000
Смесь сухофруктов	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

2 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>
Омлет натуральный	150	200
Какао с молоком	200	200
Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Овощи в нарезке(огурец)	60	100
Борщ с капустой и картофелем	200	250
Плов из говядины	180	200
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Яйцо куриное	0,102	1,847	0,135	2,445
Молоко	0,058	0,058	0,077	0,077
Масло сливочное	0,012	0,012	0,015	0,015
Соль	0,0005	0,000	0,0006	0,001
Яблоко	0,100	0,100	0,100	0,100
Какао	0,005	0,005	0,005	0,005
Молоко	0,130	0,130	0,130	0,130
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Овощи в нарезке (огурец)	0,0678	0,068	0,1130	0,113

Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,021	0,021	0,027	0,027
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,0125	0,013	0,0156	0,016
Свекла	0,0400	0,040	0,0500	0,050
Томатная паста	0,002	0,002	0,002	0,002
Капуста	0,020	0,020	0,025	0,025
Масло подсолнечное	0,003	0,003	0,004	0,004
Сметана	0,010	0,010	0,010	0,010
Лавровый лист	0,00004	0,000	0,00005	0,000
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа рисовая	0,049	0,049	0,054	0,054
Говядина	0,066	0,066	0,073	0,073
Морковь	0,0225	0,023	0,0250	0,025
Лук репчатый	0,009	0,009	0,010	0,010
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,001	0,001	0,001	0,001
Смесь сухофруктов	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес порции 7-10 лет	Вес порции 11-18 лет
Каша молочная пшенная	150	200
Чай с молоком	200	200
Фрукты свежие (груша)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Кукуруза	60	100
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Каша гречневая	150	180
Печень говяжья по-строгановски	100	100

Чай с лимоном и сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Крупа пшенная	0,038	0,038	0,050	0,050
Молоко	0,078	0,078	0,104	0,104
Сахар	0,003	0,003	0,003	0,003
Масло сливочное	0,008	0,008	0,010	0,010
Соль	0,001	0,001	0,001	0,001
Груша	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Молоко	0,050	0,050	0,050	0,050
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Кукуруза консервированная	0,0930	0,093	0,1550	0,155
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,107	0,107	0,133	0,133
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,010	0,010	0,013	0,013
Макаронные изделия	0,008	0,008	0,010	0,010
Масло подсолнечное	0,002	0,002	0,003	0,003
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа гречневая	0,069	0,069	0,083	0,083
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Печень говяжья	0,097	0,097	0,097	0,097
Сметана	0,033	0,033	0,033	0,033
Мука пшеничная	0,002	0,002	0,002	0,002
Масло сливочное	0,002	0,002	0,002	0,002
Масло подсолнечное	0,008	0,008	0,008	0,008
Соль	0,0016	0,002	0,0016	0,002

Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Лимон	0,0075	0,008	0,0075	0,008
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

4 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>
Запеканка творожная	150	200
Джем фруктовый	20	20
Чай с сахаром	200	200
Фрукты свежие (банан)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Салат из капусты	60	100
Суп гороховый	200	250
Картофельное пюре	150	180
Котлета рыбная	100	100
Соус молочный натуральный	20	20
Компот из свежих яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Творог	0,140	0,140	0,186	0,186
Крупа манная	0,010	0,010	0,013	0,013
Сахар	0,009	0,009	0,013	0,013
Сметана	0,005	0,005	0,007	0,007
Сухари панировочные	0,005	0,005	0,007	0,007
Яйцо куриное	0,004	0,080	0,006	0,105
Масло сливочное	0,005	0,005	0,007	0,007
Соль	0,000	0,000	0,001	0,001

Джем фруктовый	0,020	0,020	0,020	0,020
Банан	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Капуста белокачанная	0,0630	0,063	0,1050	0,105
Морковь	0,0075	0,008	0,0125	0,013
Масло подсолнечное	0,0060	0,006	0,0100	0,010
Сахар	0,0030	0,003	0,0050	0,005
Лимонная кислота	0,0001	0,000	0,0002	0,000
Соль	0,0002	0,000	0,0003	0,000
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,067	0,067	0,083	0,083
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,013	0,013	0,016	0,016
Горох	0,016	0,016	0,020	0,020
Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,005	0,005
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Картофель	0,168	0,168	0,202	0,202
Молоко	0,024	0,024	0,029	0,029
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Минтай	0,174	0,174	0,174	0,174
Яйцо куриное	0,007	0,120	0,007	0,120
Хлеб пшеничный	0,019	0,019	0,019	0,019
Масло сливочное	0,002	0,002	0,002	0,002
Соль	0,000	0,000	0,000	0,000
Мука пшеничная	0,002	0,002	0,002	0,002
Молоко	0,0200	0,020	0,0200	0,020
Масло сливочное	0,002	0,002	0,002	0,002
Лавровый лист	0,0001	0,000	0,0001	0,000
Яблоко	0,045	0,045	0,045	0,045
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007

Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес порции 7-10 лет	Вес порции 11-18 лет
Каша молочная ячневая	150	200
Чай с лимоном и сахаром	200	200
Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Овощи в нарезке(помидор)	60	100
Суп крестьянский с крупой	200	250
Жаркое по-домашнему	200	200
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

наименование продукта	норма возр.гр 7-10 лет	кол-во возр.гр 7-10 лет	норма возр.гр 11-18 лет	кол-во возр.гр 11-18 лет
Крупа ячневая	0,033	0,033	0,044	0,044
Молоко	0,083	0,083	0,110	0,110
Сахар	0,023	0,023	0,003	0,003
Масло сливочное	0,008	0,008	0,010	0,010
Соль	0,001	0,001	0,001	0,001
Яблоко	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Лимон	0,0075	0,008	0,0075	0,008
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030

Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Овощи в нарезке (помидор)	0,0678	0,068	0,1130	0,113
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,027	0,027	0,033	0,033
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,010	0,010	0,013	0,013
Капуста белокачанная	0,030	0,030	0,038	0,038
Крупа рисовая	0,008	0,008	0,010	0,010
Сметана	0,010	0,010	0,013	0,013
Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,005	0,005
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Говядина	0,114	0,114	0,114	0,114
Картофель	0,130	0,130	0,130	0,130
Лук репчатый	0,017	0,017	0,017	0,017
Томатная паста	0,007	0,007	0,007	0,007
Масло сливочное	0,007	0,007	0,007	0,007
Соль	0,0008	0,001	0,0008	0,001
Курага	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

6 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>
Каша молочная рисовая	150	200
Сыр в нарезке	15	20
Чай с молоком	200	200
Фрукты свежие (банан)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40

Салат из свеклы	60	60
Суп с рыбными консервами	200	250
Макароны отварные	150	200
Курица отварная	100	100
Соус сметанный	20	30
Хлеб пшеничный	50	
Хлеб ржаной	20	200
		200

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Крупа рисовая	0,023	0,023	0,003	0,003
Молоко	0,089	0,089	0,118	0,118
Сахар	0,002	0,002	0,003	0,003
Масло сливочное	0,003	0,003	0,004	0,004
Соль	0,008	0,008	0,001	0,001
Сыр	0,016	0,016	0,021	0,021
Банан	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Молоко	0,050	0,050	0,050	0,050
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Свекла	0,0712	0,071	0,1187	0,119
Масло подсолнечное	0,0030	0,003	0,0050	0,005
Соль	0,0002	0,000	0,0003	0,000
Картофель	0,075	0,075	0,093	0,093
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,018	0,018	0,022	0,022
Сайра консерв.	0,028	0,028	0,035	0,035
Крупа рисовая	0,004	0,004	0,005	0,005
Масло подсолнечное	0,002	0,002	0,002	0,002
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Макаронные изделия	0,051	0,051	0,061	0,061
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008

Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Куры	0,163	0,163	0,163	0,163
Лук репчатый	0,006	0,006	0,006	0,006
Соль	0,0005	0,001	0,0005	0,001
Сметана	0,010	0,010	0,010	0,010
Мука пшеничная	0,0005	0,001	0,0005	0,001
Масло сливочное	0,003	0,003	0,003	0,003
Соль	0,0000	0,000	0,0000	0,000
Смесь сухофруктов	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

7 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>		
Омлет натуральный	150	200		
Какао с молоком	200	200		
Фрукты свежие (мандарин)	100	100		
Хлеб ржаной	20	30		
Хлеб пшеничный	40	40		
Овощи в нарезке(огурец)	60	100		
Борщ с капустой и картофелем	200	250		
Плов из курицы	200	250		
Чай с лимоном и сахаром	200	200		
Хлеб пшеничный	50	60		
Хлеб ржаной	20	40		
<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>

Яйцо куриное	0,102	1,847	0,135	2,445
Молоко	0,058	0,058	0,077	0,077
Масло сливочное	0,012	0,012	0,015	0,015
Соль	0,0005	0,000	0,0006	0,001
Мандарин	0,100	0,100	0,100	0,100
Какао	0,005	0,005	0,005	0,005
Молоко	0,130	0,130	0,130	0,130
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Овощи в нарезке (огурец)	0,0678	0,068	0,1130	0,113
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,021	0,021	0,027	0,027
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,0125	0,013	0,0156	0,016
Свекла	0,0400	0,040	0,0500	0,050
Томатная паста	0,002	0,002	0,002	0,002
Капуста	0,020	0,020	0,025	0,025
Масло подсолнечное	0,003	0,003	0,004	0,004
Сметана	0,010	0,010	0,010	0,010
Лавровый лист	0,00004	0,000	0,00005	0,000
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа рисовая	0,058	0,058	0,058	0,058
Куры	0,100	0,100	0,100	0,100
Морковь	0,016	0,016	0,016	0,016
Лук репчатый	0,016	0,016	0,016	0,016
Томатная паста	0,003	0,003	0,003	0,003
Масло растительное	0,011	0,011	0,011	0,011
Соль	0,001	0,001	0,001	0,001
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Лимон	0,0075	0,008	0,0075	0,008
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

8 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>
Макароны отварные с сыром	150	180
Чай с сахаром	200	200
Фрукты свежие (груша)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Горошек зеленый	60	60
Рассольник Ленинградский	200	250
Каша гречневая	150	180
Тефтели	100	100
Соус белый основной	20	20
Компот из яблок	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Макаронные изделия	0,045	0,045	0,060	0,060
Сыр полутвердый	0,016	0,016	0,021	0,021
Масло сливочное	0,004	0,004	0,005	0,005
Соль	0,001	0,001	0,001	0,001
Груша	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040

Горошек зеленый консервированный	0,0930	0,093	0,1550	0,155
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,082	0,082	0,094	0,094
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,010	0,010	0,013	0,013
Огурец соленый	0,015	0,015	0,019	0,019
Крупа рисовая	0,004	0,004	0,005	0,005
Сметана	0,010	0,010	0,013	0,013
Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,005	0,005
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа гречневая	0,069	0,069	0,083	0,083
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Говядина	0,085	0,085	0,085	0,085
Молоко	0,014	0,014	0,014	0,014
Лук репчатый	0,013	0,013	0,013	0,013
Крупа рисовая	0,010	0,010	0,010	0,010
Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,004	0,004
Соль	0,0005	0,001	0,0005	0,001
Мука пшеничная	0,001	0,001	0,001	0,001
Лук репчатый	0,0016	0,002	0,0016	0,002
Масло сливочное	0,001	0,001	0,001	0,001
Лавровый лист	0,0001	0,000	0,0001	0,000
Яблоко	0,045	0,045	0,045	0,045
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Вес порции 7-10 лет	Вес порции 11-18 лет
Каша молочная кукурузная	150	200
Сыр в нарезке	15	20

Чай с молоком	200	200
Фрукты свежие (яблоко)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Салат из капусты	60	60
Суп гороховый	200	250
Картофельное пюре	150	180
Шницель из говядины	100	100
Соус сметанный	20	20
Компот из кураги	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Крупа кукурузная	0,030	0,030	0,040	0,040
Молоко	0,075	0,075	0,100	0,100
Сахар	0,002	0,002	0,003	0,003
Масло сливочное	0,004	0,004	0,015	0,015
Соль	0,0008	0,001	0,0006	0,001
Сыр	0,016	0,016	0,021	0,021
Яблоко	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Молоко	0,050	0,050	0,050	0,050
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Капуста белокачанная	0,0630	0,063	0,1050	0,105
Морковь	0,0075	0,008	0,0125	0,013
Масло подсолнечное	0,0060	0,006	0,0100	0,010
Сахар	0,0030	0,003	0,0050	0,005
Лимонная кислота	0,0001	0,000	0,0002	0,000
Соль	0,0002	0,000	0,0003	0,000
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,067	0,067	0,083	0,083

Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,013	0,013	0,016	0,016
Горох	0,016	0,016	0,020	0,020
Масло подсолнечное	0,004	0,004	0,005	0,005
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Картофель	0,168	0,168	0,202	0,202
Молоко	0,024	0,024	0,029	0,029
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001
Говядина	0,073	0,073	0,073	0,073
Молоко	0,017	0,017	0,017	0,017
Хлеб пшеничный	0,014	0,014	0,014	0,014
Сухари панировочные	0,008	0,008	0,008	0,008
Масло сливочное	0,005	0,005	0,005	0,005
Соль	0,000	0,000	0,000	0,000
Сметана	0,010	0,010	0,010	0,010
Мука пшеничная	0,0005	0,001	0,0005	0,001
Масло сливочное	0,003	0,003	0,003	0,003
Соль	0,0000	0,000	0,0000	0,000
Курага	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				

10 ДЕНЬ

<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес порции 7-10 лет</i>	<i>Вес порции 11-18 лет</i>
Запеканка из творога	150	200
Джем фруктовый	20	20
Чай с лимоном и сахаром	200	200
Фрукты свежие (банан)	100	100
Хлеб ржаной	20	30
Хлеб пшеничный	40	40
Овощи в нарезке(огурец)	60	100

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250
Рис отварной	150	180
Рыба тушеная в томате с овощами	100	100
Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	60
Хлеб ржаной	20	30

<i>наименование продукта</i>	<i>норма возр.гр 7-10 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 7-10 лет</i>	<i>норма возр.гр 11-18 лет</i>	<i>кол-во возр.гр 11-18 лет</i>
Творог	0,140	0,140	0,186	0,186
Крупа манная	0,010	0,010	0,013	0,013
Сахар	0,009	0,009	0,013	0,013
Сметана	0,005	0,005	0,007	0,007
Сухари панировочные	0,005	0,005	0,007	0,007
Яйцо куриное	0,004	0,080	0,006	0,105
Масло сливочное	0,005	0,005	0,007	0,007
Соль	0,000	0,000	0,001	0,001
Джем фруктовый	0,020	0,020	0,020	0,020
Банан	0,100	0,100	0,100	0,100
Чай	0,001	0,001	0,001	0,001
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Лимон	0,0075	0,008	0,0075	0,008
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,040	0,040	0,040	0,040
Овощи в нарезке (огурец)	0,0678	0,068	0,1130	0,113
Куры	0,040	0,040	0,048	0,048
Картофель	0,107	0,107	0,133	0,133
Лук репчатый	0,010	0,010	0,013	0,013
Морковь	0,010	0,010	0,013	0,013
Макаронные изделия	0,008	0,008	0,010	0,010
Масло подсолнечное	0,002	0,002	0,003	0,003
Лавровый лист	0,0004	0,000	0,0005	0,001
Соль	0,0003	0,000	0,0004	0,000
Крупа рисовая	0,054	0,054	0,065	0,065
Масло сливочное	0,007	0,007	0,008	0,008
Соль	0,0005	0,001	0,0006	0,001

Горбуша	0,112	0,112	0,112	0,112
Морковь	0,036	0,036	0,036	0,036
Томатная паста	0,009	0,009	0,009	0,009
Сахар	0,003	0,003	0,003	0,003
Масло подсолнечное	0,008	0,008	0,008	0,008
Соль	0,0004	0,000	0,0004	0,000
Смесь сухофруктов	0,027	0,027	0,027	0,027
Сахар	0,0070	0,007	0,0070	0,007
Хлеб ржаной	0,020	0,020	0,030	0,030
Хлеб пшеничный	0,050	0,050	0,060	0,060
Итого:				