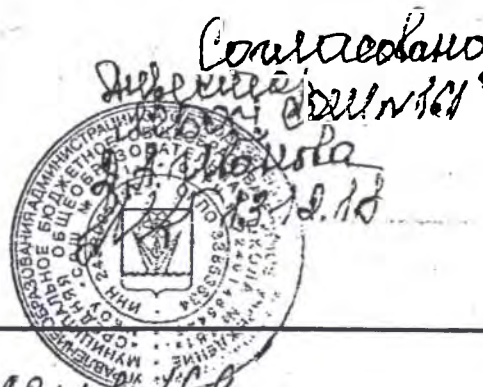




Согласовано:
Главный государственный
врач г. Зеленогорска
М.В. Столярова

171 21 11 г.



Согласовано

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №176
ДРЕСВЯНСКИЙ С.А.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №176
Дресвянский С.А. 15.12.2018 г.

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания Обучающихся в возрасте с 6 – до 18 лет из малообеспеченных семей и горячего питания обучающихся 1-4 классы на 2019 учебный год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий Общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера. Уральский региональный центр питания 2008г.

Государственный санитарный надзор за качеством питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, осуществляемый органами государственного управления в области образования и науки Республики Чувашия
Министерство образования и науки Республики Чувашия
Государственный санитарный надзор за качеством питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, осуществляемый органами государственного управления в области образования и науки Республики Чувашия
Министерство образования и науки Республики Чувашия

Примерное двухнедельное меню для учащихся в общеобразовательных школах на 2019 уч.год.(1 вариант)

Неделя: Первая

День 1 (понедельник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда.			Масса порции.	Пищев.вещества (г.)			Эн./Цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минерал.вещества (мг.)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 6-11 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(пшенная)	150/5	155	4,49	7,13	24,64	186	0,159	0,99	0,038	0,129	100,64	140,19	35,79	0,91
271/08 г.	Какао с молоком сгущенным			200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08г.	Сыр	(порц.)		15	3,38	4,28	0	55,95	0,005	0,09	0,025	0,06	105	105	4,95	0,12
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				510	14,43	23,24	76,13	574,90	0,28	11,39	0,13	0,84	357,21	397,61	89,61	4,85
Завтрак 12-18 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(пшенная)	200/5	205	5,94	9,43	32,59	246	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
271/08 г.	Какао с молоком сгущенным			200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		20	4,5	5,7	0	74,6	0,0067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				570	17,05	30,59	84,15	686,55	0,3367	11,74	0,178	0,95	425,88	479,34	102,835	5,2
Обед 6-11 лет:																
139/04 г.	Суп картофельный с бобовыми			250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,53	59,12	22,52	0,8
209/08 г.	Котлеты,биточки,шницели припущен.		80/35	115	12,67	14,32	8,65	214	0,069	1,08	0,069	0,55	14,38	113,4	15,73	1,26
516/04 г.	Макаронные изделия отварные			150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,72	0	0,024	0,7	10,5	44,3	16,8	0,92
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)			30	0,24	0,03	0,99	4,2	0,018	14,99	0,018	0,09	32,69	21,55	10,67	0,4
705/04 г.	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	94	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				655	29,02	26,7	119,08	829,3	1,027	27,28	0,501	2,25	99,15	325,31	95,06	5,59
Обед 12-18 лет:																
139/04 г.	Суп картофельный с бобовыми			250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
209/08 г.	Котлеты,биточки шницели припущен.		100/40	140	15,43	17,43	10,53	260,52	0,084	1,31	0,084	0,67	17,5	138,05	19,15	1,53
516/04 г.	Макаронные изделия отварные			200	7	8,2	47	294	0,96	0	0,032	0,73	14	59,07	22,4	1,22
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)			50	0,4	0,05	1,65	7	0,03	24,98	0,03	0,15	54,48	35,92	17,78	0,67
705/04 г.	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	94	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				900	33,69	31,83	133,37	952,12	1,294	37,5	0,536	2,46	127,46	379,1	111,19	6,43
Полдник 6-11 лет.																
181/08г	Жаркое по-домашнему		50/100	150	15,37	11,82	15,09	227,8	0,136	6,95	0,02	0,45	18,76	173,88	32,32	2,71
685/04 г	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:				380	17,85	12,09	45	353,6	0,196	6,95	0,02	0,75	28,25	200,58	43,35	3,46

Неделя: Первая			День 2 (вторник)													
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:																
340/04 г	Омлет натуральный		150/5	155	15,5	25,89	2,95	308,4	0,092	0,76	0,3	0,67	122,8	232,6	19,15	2,4
686/04 г	Чай с лимоном		200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
365/08 г	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				517	19,68	33,51	54,2	591,2	0,152	13,56	0,35	1,08	146,35	292,34	73,44	3,88
Завтрак 12-18 лет:																
340/04 г	Омлет натуральный		200/5	205	20,5	34,24	3,9	407,9	0,122	1,01	0,4	0,89	163,7	310,1	25,53	3,2
686/04 г	Чай с лимоном		200/15/7	222	0,3	0	15,2	60	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
365/08 г	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				567	24,68	41,86	55,15	690,7	0,222	13,81	0,45	1,3	187,25	369,84	79,77	4,68
Обед 6-11 лет:																
124/04 г	Щи из свежей капусты с картофелем		250/5	255	2,22	5,3	10,41	98,2	0,07	12,04	0,21	2,39	45,9	58,1	23,5	0,83
433/04 г	Мясо тушеное		80/80	160	24,48	9,44	6,24	211,2	0,08	1,92	0,14	7,77	18,05	229,7	29,4	0,37
508/04 г	Каша рассыпчатая	(гречневая)		150	8,7	7,8	42,6	279	0,16	0	0,02	0,32	10,1	109,6	65,6	2,2
229/08 г	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.			30	0,94	0,99	2,09	23,34	0,036	3,27	0,015	0,066	6,54	20,28	6,87	0,23
279/08г.	Компот из крыжовника или смородины черной			200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	9	0,01	0,15	7,05	8,4	2,7	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				655	40,91	23,93	50,21	815,51	0,466	26,23	0,545	11,686	104,44	509,48	155,07	5,27
Обед 12-18 лет:																
124/04 г	Щи из свежей капусты с картофелем		250/5	255	2,22	5,3	10,41	98,2	0,07	12,04	0,21	2,39	45,9	58,1	23,5	0,83
433/04 г	Мясо тушеное		100/100	200	30,6	11,8	7,8	264	0,1	2,4	0,17	9,71	22,5	287,1	36,75	4,62
508/04 г	Каша рассыпчатая	(гречневая)		180	10,4	9,4	51,1	335	0,19	0	0,03	0,38	10,8	121,8	81,4	2,25
229/08 г	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.			50	1,56	1,65	3,48	38,93	0,06	5,45	0,025	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38
279/08	Компот из крыжовника или смородины черной			200	0,31	0,07	18,09	74,17	0	9	0,01	0,15	7,05	8,4	2,7	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				915	49,35	28,82	119,17	939,9	0,54	28,89	0,595	13,73	113,95	592,6	182,8	10,29
Полдник 6-11 лет:																
/п	Снежок			200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	2,39	240,01	180,01	28	0,2
18/08 г	Коржик молочный			60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45
Итого:				260	9,69	13,4	48,78	354,62	0,08	1,4	0,04	2,39	255,01	218,31	34,2	0,65

Неделя: Первая

День 3 (среда)

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 6-11 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(геркулесовая)	150/5	155	4,34	8,06	20,46	178,3	0,14	0,17	0,04	0,42	111,55	151,52	37,32	0,98
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		15	3,38	4,28	0	55,95	0,005	0,09	0,025	0,06	105	105	4,95	0,12
779/04 г.	Булочка молочная			50	4,7	1,1	28,5	148	0,08	0,26	0	0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие(апельсин)			100	1,28	0,28	11,57	54	0,05	75,72	0	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:				550	17,38	15,59	92,79	593,37	0,355	76,89	0,075	1,71	368,51	418,21	91,29	2,83

Завтрак 12-18 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(геркулесовая)	200/5	205	5,74	10,66	27,06	235,8	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,3
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		20	4,5	5,7	0	74,6	0,0067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
779/04 г.	Булочка молочная			50	4,7	1,1	28,5	148	0,08	0,26	0	0,6	33,1	54,68	9,55	0,53
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие(апельсин)			100	1,28	0,28	11,57	54	0,05	75,72	0	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:				605	19,9	19,61	99,39	669,52	0,4067	78,14	0,093	1,87	440,65	503,92	105,38	3,19

Обед 6-11 лет:															
110/04 г.	Борщ с капустой и картофелем	250/5	255	2,42	6,8	14,41	123,2	0,051	1,22	0,29	1,55	42,76	49,78	23,1	1,03
202/08 г.	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	80/35	115	10,53	15,56	10,86	225,56	0,08	1,73	0,13	0,72	68,18	165,58	24,41	1,87
520/04 г.	Пюре картофельное		180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн.(морковь)		30	0,34	1,13	1,87	19,92	0,009	7,49	0,009	0,048	16,34	10,77	5,34	0,2
283/08 г.	Компот из смеси сухофруктов		200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.		30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			840	21,89	32,19	109,6	808,27	1,91	18,13	0,813	5,208	241,53	459,72	145,28	7,25

Обед 12-18 лет:																
110/04 г.	Борщ с капустой и картофелем		250/5	255	2,42	6,8	14,41	123,2	0,051	1,22	0,29	1,55	42,76	49,78	23,1	1,03
202/08 г.	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)		120/50	170	15,57	23	16,05	333,43	0,12	2,56	0,19	1,06	100,78	244,77	26,08	2,76
520/04 г.	Пюре картофельное			200	4,2	9	29,2	218	1,8	7,19	0,06	0,24	53,28	117,4	37,11	1,34
248/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (морковь)			50	0,57	1,88	3,12	33,2	0,015	12,48	0,015	0,08	27,23	17,95	8,9	0,33
639/04 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				935	27,58	41,28	118,96	951,22	2,136	24,67	0,885	5,6	290,35	557,83	154,22	8,4

Полдник 6-11 лет.																	
295/08 г.	Чай с молоком				200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
155/08 г.	Сырники из творога запеченные				160	22,94	5,98	31,67	272,29	0,008	0,29	0,09	0,48	198,25	285,09	30,09	0,9
Итого:					360	24,34	7,58	49,06	361,84	0,021	0,9	0,103	0,48	257,05	328,69	37,82	1,15

Неделя: Первая День 4 (четверг)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:															
124/08 г.	Макароны,запеченные с сыром	150/5	155	5,12	7,98	28,14	219,7	0,13	0,1	0,087	1,09	144,85	134,8	27,99	1,44
385/04 г.	Чай с сахаром	200/15	215	0,2	0	15	58	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
363/08 г.	Колбаса вареная (порц.)		15	4,5	6,75	0	78,75	0,01	0	0	0,06	3,45	31,35	3,15	0,52
303/04 г.	Печенье песочное		30	1,98	2,55	21,7	117	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45
39/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			545	14,48	17,95	90,15	586,25	0,23	10,1	0,097	1,65	188,79	242,15	57,37	5,36
Завтрак 12-18 лет:															
124/08 г.	Макароны,запеченные с сыром	200/5	205	6,77	10,55	37,22	290,6	0,17	0,13	0,116	1,45	193,13	179,73	37,32	1,92
385/04 г.	Чай с сахаром		200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
363/08 г.	Колбаса вареная (порц.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
303/04 г.	Печенье песочное		30	1,98	2,55	21,7	117	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45
39/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:			585	17,63	22,77	99,23	683,4	0,273	10,13	0,126	2,03	238,22	297,53	67,75	6,01
Обед 6-11 лет:															
133/04 г.	Суп картофельный		250	2,8	3	20,5	121	0,08	4,28	0,19	0,36	24,9	53,82	18,97	0,78
213/08 г.	Птица тушеная	80/80	160	25,12	15,04	5,28	270,4	0,29	3,18	0,14	0,75	33,44	265,44	33,44	1,97
225/08 г.	Рис припущенный		150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,045	0	0,03	2,7	5,76	79,65	25,91	0,52
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.(огурец)		30	0,24	0,03	0,99	4,2	0,018	14,99	0,018	0,09	32,69	21,55	10,67	0,4
338/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)		200	0,4	0	27,4	106	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.		30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			850	36,54	23,85	120,23	846,26	0,573	30,25	0,528	5	124,99	510,9	121,33	6,79
Обед 12-18 лет:															
133/04 г.	Суп картофельный		250	2,8	3	20,5	121	0,08	4,28	0,19	0,36	24,9	53,82	18,97	0,78
213/08 г.	Птица тушеная	100/100	200	31,4	18,8	6,6	338	0,36	3,98	0,18	0,94	41,8	331,8	41,8	2,46
225/08 г.	Рис припущенный		180	4,46	6,54	45,32	258,07	0,054	0	0,036	3,24	6,91	95,58	31,09	0,62
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.(огурец)		50	0,4	0,05	1,65	7	0,03	24,98	0,03	0,15	54,48	35,92	17,78	0,67
338/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)		200	0,4	0	27,4	106	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.		30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			940	43,72	28,99	129,76	959,67	0,664	41,04	0,586	5,79	156,29	607,56	141,98	7,65
Полдник 6-11 лет:															
112/08 г.	Каша пшенная молочная жидкая		200	5,89	7,09	33,45	221,6	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
276/08 г.	Кисель из свежих ягод		200	0,12	0	21,15	85,07	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
	Хлеб пшеничн.		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:			430	8,29	7,36	69,51	374,47	0,28	6,11	0,1	0,64	151,5	223,16	64,68	2,14

Неделя: Первая

День 5 (пятница)

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(ячневая)	150/5	155	5,46	5,04	29,89	186,65	0,11	0,98	0,03	0,54	118,85	185,36	27,54	0,7
693/04 г.	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		15	3,38	4,28	0	55,95	0,005	0,09	0,025	0,06	105	105	4,95	0,12
39/08 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				500	17,52	14,69	98,3	589,4	0,57	12,37	0,075	0,91	363,19	453,21	111,14	2,81
Завтрак 12-18 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(ячневая)	150/5	205	7,23	6,67	39,54	246,87	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	245,16	36,43	0,93
393/04 г.	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190	0,4	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		20	4,5	5,7	0	74,6	0,0067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
39/08 г.	Плоды или ягоды свежие(банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				555	20,41	17,74	107,95	668,27	0,6667	12,72	0,093	1,11	436,53	548,01	115,08	3,08
Обед 6-11 лет:																
144/04 г.	Суп из овощей с фасолью		250/5	255	2,32	5,4	12,61	110	0,092	15,21	0,25	0,24	7,95	61,49	13,09	0,82
181/08 г.	Жаркое по-домашнему		80/170	250	25,61	19,69	25,15	379,6	0,23	11,59	0,034	0,75	31,27	290,11	53,86	4,51
39/04 г.	Сельдь с луком		15/10/5	30	1,9	3	1,09	40,3	0,007	0,4	0	0	13,9	0	6,7	0,22
38/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (груша)			200	1	0	39,6	158	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				795	35,09	28,69	106,74	817,5	0,469	32,8	0,434	2,09	79,33	441,16	105,69	8,75
Обед 12-18 лет:																
144/04 г.	Суп из овощей с фасолью		250/5	255	2,32	5,4	12,61	110	0,092	15,21	0,25	0,24	7,95	61,49	13,09	0,82
181/08 г.	Жаркое по-домашнему		100/215	315	32,27	24,81	31,69	478,3	0,29	14,6	0,043	0,95	39,4	365,54	67,86	5,68
39/04 г.	Сельдь с луком		25/15/5	50	3,17	5	1,82	67,17	0,012	0,67	0	0	23,17	0	11,17	0,37
38/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (груша)			200	1	0	39,6	158	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				880	43,02	35,81	114,01	943,07	0,534	36,08	0,443	2,29	96,73	516,59	124,16	10,07
Полдник 6-11 лет:																
07/08 г.	Каша манная молочная жидкая		200/5	205	6,2	8,05	31,09	222	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
86/04 г.	Чай с лимоном		200/15/7	222	0,3	0	15,3	60	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:				457	8,78	8,32	61,3	349,8	0,15	4,18	0,05	0,83	147,9	151,99	32,69	1,3

Неделя: Вторая		День 6 (понедельник)														
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 6-11 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(рисовая)	150/5	155	2,25	6,07	23,7	163,5	0,07	1,83	0,48	0,25	74,22	105,98	30,75	0,53
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
315/08 г.	Булочка российская			50	3,54	2,42	32,67	166,5	0,058	0,058	0,025	0,51	14,68	40,03	6,16	0,51
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				545	9,97	18,01	99,17	598,12	0,238	12,538	0,575	1,41	177,59	234,17	66,86	4,03
Завтрак 12-18 лет:																
302/04 г.	Каша вязкая	(рисовая)	200/5	205	3	8	31,3	216,2	0,09	2,42	0,63	0,33	98,16	140,17	40,67	0,7
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком			200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
315/08 г.	Булочка российская			50	3,54	2,42	32,67	166,5	0,058	0,058	0,025	0,51	14,68	40,03	6,16	0,51
365/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				600	10,77	23,57	106,84	683,82	0,258	13,128	0,75	1,54	202,73	269,86	76,805	4,21
Обед 6-11 лет:																
138/04 г.	Суп картофельный с крупой			250	2,5	3	18,3	113	0,12	8,35	0,26	1,46	21,26	133	32,13	1,61
189/08 г.	Котлеты,биточки,шницеля		80/5	85	12,1	13,28	6,51	200,3	0,09	0	0,057	0,74	14,87	154,61	23,88	2,44
517/04 г.	Макароны отварные с овощами			150	6	6,6	31,8	215	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,9	14	0,77
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной / подгарн.			30	0,94	0,99	2,09	23,34	0,036	3,27	0,015	0,066	6,54	20,28	6,87	0,23
638/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)			200	1,2	0	31,6	128	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				775	27	24,47	118,59	809,24	0,446	17,22	0,502	4,026	77,61	434,35	108,92	8,25
Обед 12-18 лет:																
138/04 г.	Суп картофельный с крупой			250	2,5	3	18,3	113	0,12	8,35	0,26	1,46	21,26	133	32,13	1,61
189/08 г.	Котлеты,биточки,шницеля		100/10	110	15,66	17,18	8,42	249,18	0,115	0	0,073	0,95	19,2	200,1	30,9	3,15
517/04 г.	Макароны отварные с овощами			200	8	8,8	42,4	286,7	0,08	0	0,027	0,88	11,64	49,2	18,7	1,03
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной /подгарн.			50	1,56	1,65	3,48	38,93	0,06	5,45	0,025	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38
538/04 г.	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)			200	1,2	0	31,6	128	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				870	33,18	31,23	132,49	945,41	0,515	19,4	0,535	4,5	89,21	505,66	125,22	9,37
Полдник 6-11 лет.																
188/04 г.	Птица или кролик,тушен. в соусе с овощ. 60/140			200	13	11,8	18,8	238	0,19	11,83	0,45	3,63	32,67	212,05	45,01	2,5
189/08 г.	Напиток из шиповника			200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	0,31
	Хлеб пшеничн.			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:				430	15,96	12,07	54,72	352,67	0,26	141,83	0,54	4,27	45,62	238,85	56,51	3,38

Неделя: Вторая

День 7 (вторник)

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:																
143/08 г.	Запеканка пшенная с творогом		115/35	150	10,93	8,39	35,22	260,12	0,17	0,38	0,1	0,68	73,08	168,32	45,05	1,52
195/08 г.	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
165/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
163/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)		15	4,5	6,75	0	78,75	0,01	0	0	0,06	3,45	31,35	3,15	0,52
19/08 г.	Плоды или ягоды свежие (груша)			100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				505	19,61	24,56	77,16	604,22	0,283	10,99	0,173	1,34	160,63	282,47	74,88	5,08
Завтрак 12-18 лет:																
143/08 г.	Запеканка пшенная с творогом		150/50	200	14,57	11,19	46,96	346,83	0,23	0,5	0,13	0,9	97,44	224,43	60,07	2,02
196/08 г.	Чай с молоком			200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
165/08 г.	Масло сливочное			10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
163/08 г.	Колбаса вареная	(порц.)		15	4,5	6,75	0	78,75	0,01	0	0	0,06	3,45	31,35	3,15	0,52
19/08 г.	Плоды или ягоды свежие (груша)			100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				555	23,25	27,36	88,9	690,93	0,343	11,11	0,203	1,56	184,99	338,58	89,85	5,56
Обед 6-11 лет:																
134/04 г.	Суп крестьянский с крупой		250/5	255	2,72	6,3	14,51	126,2	0,062	10,45	0,21	2,44	36,2	58,55	22,49	0,67
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете		80/30	110	20,18	12,56	6,07	218,04	0,13	0,58	0,09	4,74	54,75	276,78	35,48	1,32
120/04 г.	Пюре картофельное			180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,62	6,47	0,054	0,22	47,95	105,66	33,4	1,21
148/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (свекла)			30	0,34	1,13	1,87	19,92	0,009	7,49	0,009	0,048	16,34	10,77	5,34	0,2
131/04 г.	Компот из свежих плодов (яблоко)			200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				835	31,48	28,69	112,82	831,96	1,961	34,99	0,523	8,638	192,09	550,76	136,91	6,97
Обед 12-18 лет:																
134/04 г.	Суп крестьянский с крупой		250/5	255	2,72	6,3	14,51	126,2	0,062	10,45	0,21	2,44	36,2	58,55	22,49	0,67
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете		100/45	145	26,6	16,56	7,99	287,4	0,17	0,76	0,12	6,25	72,17	364,87	46,76	1,74
120/04 г.	Пюре картофельное			200	4,2	9	29,2	218	1,8	7,19	0,06	0,24	53,28	117,40	37,11	1,34
148/08 г.	Овощи отварные/подгарн. (свекла)			50	0,57	1,88	3,12	33,2	0,015	12,48	0,015	0,08	27,23	17,95	8,9	0,33
131/04 г.	Компот из свежих плодов (яблоко)			200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,6	13,2	1,65
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				910	38,55	34,34	118,91	936,4	2,187	40,88	0,565	10,2	225,73	657,77	155,46	7,65
Полдник 6-11 лет:																
7/п	Снежок			200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	2,39	240,01	180,01	28	0,2
135/08 г.	Пирожки, печеные из сдобного теста			85	6,57	5,51	40,94	239,84	0,14	0	0,025	1,77	19,79	82,94	13,47	1,1
Итого:				285	12,17	11,89	49,12	352,36	0,22	1,4	0,065	4,16	259,8	262,95	41,47	1,3

Неделя: Вторая			День 8 (среда)													
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:																
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками		150/5	155	8,26	25,31	2,93	271,4	0,12	0,58	0,26	0,69	105,46	224,89	20,38	2,35
693/04 г.	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190	0,4	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		10	2,25	2,85	0	37,3	0,003	0,06	0,017	0,04	70	70	3,3	0,08
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				495	18,09	33,83	60,74	611,5	0,613	11,94	0,307	1,24	322,76	440,74	69,33	6,02
Завтрак 12-18 лет:																
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками		200/5	205	10,93	33,48	3,88	359	0,16	0,77	0,35	0,92	140,61	299,85	27,17	3,13
693/04 г.	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190	0,4	1,3	0,02	0,01	124,4	109,65	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр	(порц.)		15	3,38	4,28	0	55,95	0,005	0,09	0,025	0,06	105	105	4,95	0,12
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (яблоко)			100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				550	21,89	43,43	61,69	717,75	0,655	12,16	0,405	1,49	392,91	550,7	77,77	6,84
Обед 6-11 лет:																
113/04 г.	Борщ украинский		250/5	255	2,62	8,6	16,91	155,2	0,05	8,41	0,25	1,55	42,76	49,78	23,1	1,03
208/08 г.	Кнели из кур с рисом		80/35	115	14,7	16,69	6,79	236,1	0,057	1,37	0,09	0,49	14,89	139,2	17,45	1,31
516/04 г.	Макаронные изделия отварные			150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,72	0	0,024	0,7	10,5	44,3	16,8	0,92
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)			30	0,24	0,03	0,99	4,2	0,018	14,99	0,018	0,09	32,69	21,55	10,67	0,4
276/08 г.	Кисель из свежих ягод			200	0,12	0	21,15	85,07	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				810	27,19	32,07	109,38	830,67	0,975	29,57	0,582	3,99	129,13	350,77	102,46	5,94
Обед 12-18 лет:																
113/04 г.	Борщ украинский		250/5	255	2,62	8,6	16,91	155,2	0,05	8,41	0,25	1,55	42,76	49,78	23,1	1,03
208/08 г.	Кнели из кур с рисом		100/40	140	17,89	20,32	8,27	287,4	0,069	1,67	0,11	0,59	18,12	169,46	21,24	1,59
516/04 г.	Макаронные изделия отварные			200	7	8,2	47	294	0,96	0	0,032	0,73	14	59,07	22,4	1,22
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)			50	0,4	0,05	1,65	7	0,03	24,98	0,03	0,15	54,48	35,92	17,78	0,67
276/08 г.	Кисель из свежих ягод			200	0,12	0	21,15	85,07	0,01	4,8	0,05	0,17	11,49	12,54	7,44	0,36
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				905	32,29	37,77	123,27	958,27	1,239	39,86	0,622	4,18	157,65	410,17	118,96	6,79
Полдник 6-11 лет:																
114/08 г.	Каша рисовая молочная жидкая			205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
586/04 г.	Чай с лимоном		200/15/7	222	0,3	0	15,3	60	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:				457	7,7	6,89	62,82	337,93	0,13	4,19	0,05	0,48	145	172,47	42,6	1,3

Педеля: Вторая			День 9 (четверг)													
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 6-11 лет:																
11/04 г.	Каша жидкая	(манная)	150/5	155	2,3	6,4	15,5	133,1	0,068	1,04	0,038	0,39	101,88	93,19	15,46	0,33
35/04г.	Чай с сахаром		200/15	215	0,2	0	15	58	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
19/08 г.	Сдоба обыкновенная			50	3,93	3,06	29,41	160,8	0,066	0	0,016	0,6	10,49	38,21	6,57	0,53
35/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
9/08 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				560	10,31	17,08	95,96	574,7	0,234	11,04	0,104	1,39	132,26	189,1	75,11	2,23
Завтрак 12-18 лет:																
11/04 г	Каша жидкая	(манная)	200/5	205	3,04	8,46	20,5	176	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
35/04 г.	Чай с сахаром		200/15	215	0,2	0	15	58	0	0	0	0	2,59	1,5	1,13	0,18
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
19/08 г.	Сдоба обыкновенная			50	3,93	3,06	29,41	160,8	0,066	0	0,016	0,6	10,49	38,21	6,57	0,53
35/08 г.	Масло сливочное	(порц.)		15	0,15	10,88	0,21	99	0	0	0,075	0,15	3,6	4,5	0,075	0,03
9/08 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				615	11,1	22,77	101,03	650,6	0,256	11,38	0,141	1,57	166,33	220,66	80,125	2,35
Обед 6-11 лет:																
1/08 г.	Рассольник домашний			250	5,03	11,3	32,38	149,8	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
43/04 г.	Плов		80/160	240	25,9	14,16	45,36	420	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,1	96,06	3,58
46/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.(помидор)			30	0,33	0,06	1,38	6,9	0,018	14,99	0,018	0,09	32,69	21,55	10,67	0,4
83/08 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				780	36,08	25,85	135,3	820,09	0,448	28,12	1,718	6,82	188,46	616,56	193,95	7,95
Обед 12-18 лет:																
1/08 г.	Рассольник домашний			250	5,03	11,3	32,38	149,8	0,11	9,81	0,21	2,4	35,37	70,98	28,19	1,03
43/04 г.	Плов		100/200	300	32,4	17,7	56,7	525	0,19	2,8	1,23	1,86	64,5	455,4	110,4	4,1
46/08 г.	Овощи натуральные/подгарн.(помидор)			50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	24,98	0,03	0,15	54,48	35,92	17,78	0,67
83/08 г.	Компот из смеси сухофруктов			200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.			30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:				860	42,8	29,7	147,56	929,69	0,48	38,81	1,8	7,08	220,65	690,23	215,4	8,74
Полдник 6-11 лет:																
93/08 г	Сок фруктовый			200	2	0	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
30/08 г	Ватрушки с творожным,овощным,фруктовым, сладким фаршем			85	10	3,73	59,2	310,4	0,15	0	0,013	1,3	20,9	86,65	14,84	1,1
Итого:				285	12	3,73	65	346,4	0,17	4	0,013	1,5	34,9	100,65	22,84	3,9

Передний отдел		День 10 (пятница)															
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 6-11 лет:																	
149/08 г.	Лапшевник с творогом и соусом			150/50	200	15,71	7,06	40,44	285,98	0	0,3	0	0	76,48	140,6	20,49	0,94
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком				200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр		(порц.)		15	3,38	4,28	0	55,95	0,005	0,09	0,025	0,06	105	105	4,95	0,12
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)				100	1,28	0,28	11,57	54	0,05	75,72	0	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:					545	24,05	13,49	84,27	553,05	0,135	76,76	0,035	0,69	300,34	352,61	64,91	2,26
Завтрак 12-18 лет:																	
149/08 г.	Лапшевник с творогом и соусом			190/60	250	20,42	9,18	52,57	357,4	0	0,38	0	0	95,6	175,76	25,62	1,18
287/08 г.	Кофейный напиток с молоком				200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,02	0,65	0,01	0,05	63,39	48,96	11	0,2
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
366/08 г.	Сыр		(порц.)		20	4,5	5,7	0	74,6	0,0067	0,12	0,033	0,08	140	140	6,6	0,16
89/08 г.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)				100	1,28	0,28	11,57	54	0,05	75,72	0	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
Итого:					600	29,88	17,03	96,4	643,12	0,1367	76,87	0,043	0,71	354,46	422,77	71,69	2,54
Обед 6-11 лет:																	
140/04 г.	Суп картофельный с макарон.изделиями				250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212/08 г.	Птица отварная			80/5	85	20,65	20,65	1,1	275	0,08	1,1	0,15	0,63	22	192,44	22,04	1,87
239/08 г.	Картофель отварной				160	3,34	7,5	29,02	194,62	0,16	6,65	0,032	0,22	15,98	84,49	31,01	1,23
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)				30	0,24	0,03	0,99	4,2	0,018	14,99	0,018	0,09	32,69	21,55	10,67	0,4
700/04 г	Напиток клюквенный				200	0,1	0	24,9	97	0	3	0	0,2	3,4	2,2	3	0,18
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.				30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:					755	28,97	31,25	104,31	816,22	0,49	20,87	0,572	2,14	81,01	432,42	112,14	6,33
Обед 12-18 лет:																	
140/04 г.	Суп картофельный с макарон.изделиями				250	2,9	2,5	21	120	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212/08 г.	Птица отварная			110/10	120	29,15	29,15	1,55	388,24	0,11	1,55	0,21	0,89	31,06	271,68	31,11	2,64
239/08 г.	Картофель отварной				200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,2	8,32	0,04	0,28	19,98	106,6	38,76	1,54
246/08 г.	Овощи натуральные/подгарн. (огурец)				50	0,4	0,05	1,65	7	0,03	24,98	0,03	0,15	54,48	35,92	17,78	0,67
700/04 г	Напиток клюквенный				200	0,1	0	24,9	97	0	3	0	0,2	3,4	2,2	3	0,18
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-пшен.				30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,06	0	0,15	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:					830	40,59	41,63	112,02	978,12	0,56	22,99	0,64	2,76	94,07	533,77	128,96	6,84
Полдник 6-11 лет:																	
133/08 г.	Омлет с зеленым горошком				160	10,9	13,33	5,33	185	0,17	8,5	0,23	0,49	121	219,6	28,39	1,9
195/08 г.	Чай с молоком				200	1,4	1,6	17,39	89,55	0,013	0,61	0,013	0	58,8	43,6	7,73	0,25
	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,06	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого:					390	14,58	15,2	37,63	342,35	0,243	9,11	0,243	0,79	186,7	288,4	46,02	2,72