



ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
АГЕНТСТВО

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ № 42  
ФМБА РОССИИ

ул. Калинина, 10А, г. Зеленогорск,  
Красноярский край, 663690  
а/я № -  
тел./факс (391-69) 3-33-78  
E-mail: ru42fmba@mail.ru

2020  
Директору общества с ограниченной  
ответственностью кафе «Парус»  
Р.Е. Миронову

ул. Набережная, д. 64, г. Зеленогорск,  
Красноярский край, 663690

06.08.2020 № 18-10-152/1995

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

[ О согласовании примерных меню ]

*Уважаемый Роман Евгеньевич!*

Направляю Вам согласованные примерные двухнедельные меню № 1 и № 2 для организации горячего питания обучающихся в возрасте с 6-18 лет, утверждённые директором ООО кафе «Парус» Мироновым Р.Е. 06.07.2020.

Приложение:

- меню № 1 на 11 л. в 1 экз.;
- меню № 2 на 11 л. в 1 экз.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной – М.: издательство «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия имени академика Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания – Пермь, 2008;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делли плюс, 2017;
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 2-е доп. и испр. – Пермь, 2018.

Главный государственный санитарный врач  
по г. Зеленогорску Красноярского края

  
М.В. Столярова

И.А. Игнатъев  
(391-69)3-54-61

020318

**Примерное двухнедельное меню для учащихся в общеобразовательных школах на 2020 уч.год. (2 вариант)**

<b>Неделя: Первая</b>															
<b>День 1 (понедельник)</b>															
№ 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
302/04 г.	Каша вязкая (пшеничная)	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.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>14,43</b>	<b>23,24</b>	<b>76,13</b>	<b>574,90</b>	<b>0,28</b>	<b>11,39</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>357,21</b>	<b>397,61</b>	<b>89,61</b>	<b>4,85</b>
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
302/04 г.	Каша вязкая (пшеничная)	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.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)		100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>17,05</b>	<b>30,59</b>	<b>84,15</b>	<b>686,55</b>	<b>0,3367</b>	<b>11,74</b>	<b>0,178</b>	<b>0,95</b>	<b>425,88</b>	<b>479,34</b>	<b>102,835</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
171/08 г.	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/80	160	17,62	15,39	6,41	234,56	0,14	1,7	0,63	3,53	88,14	266,68	47,41	0,96
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
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>32,44</b>	<b>27,07</b>	<b>119,36</b>	<b>844,42</b>	<b>0,423</b>	<b>27,9</b>	<b>1,068</b>	<b>7,23</b>	<b>168,17</b>	<b>513,94</b>	<b>135,85</b>	<b>4,89</b>
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
171/08 г.	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100/100	200	22,03	19,24	8,01	293,3	0,16	2,13	0,79	4,41	110,17	333,35	59,27	1,2
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
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
<b>Итого:</b>			<b>940</b>	<b>37,75</b>	<b>31,98</b>	<b>129,17</b>	<b>948,97</b>	<b>0,464</b>	<b>38,32</b>	<b>1,246</b>	<b>8,71</b>	<b>213,04</b>	<b>610,91</b>	<b>160</b>	<b>5,5</b>
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>17,85</b>	<b>12,09</b>	<b>45</b>	<b>353,6</b>	<b>0,196</b>	<b>6,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>28,25</b>	<b>200,58</b>	<b>43,35</b>	<b>3,46</b>

Неделя: Пёрвая

День 2 (вторник)

		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		<b>Завтрак 6-10 лет:</b>													
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
		<b>Завтрак 11-18 лет:</b>													
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
		<b>Обед 6-10 лет:</b>													
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
270/17 г.	Котлеты Московские	80/10	90	10,58	25,37	8,23	303,2	0,058	0,19	41,08	0	15,19	100,65	14,48	1,74
216/04 г.	Картофель тушеный		150	3,15	9,6	27,75	181,5	0,13	12,11	0,15	0,35	23,33	91,25	34,98	1,35
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
279/08 г.	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:			585	21,46	41,66	52,2	810,01	0,414	36,61	41,615	3,946	114,81	362,08	109,53	5,79
		<b>Обед 11-18 лет:</b>													
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
270/17 г.	Котлеты Московские	100/15	115	13,52	32,41	10,51	387,4	0,073	0,24	52,48	0	19,4	128,59	18,49	2,22
216/04 г.	Картофель тушеный		200	4,2	12,8	37	242	0,15	16,1	0,2	0,47	31,1	121,7	46,64	1,8
229/08 г.	Горошек зеленый консерв.отварной/подгарн.		50	1,56	1,65	3,48	38,93	0,17	16,15	0,025	0,11	10,9	33,8	11,45	0,38
279/08 г.	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:			850	26,07	52,83	107,78	970,3	0,583	53,53	53,075	4,11	131,15	433,99	129,78	7,44
		<b>Полдник 6-10 лет.</b>													
Г/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
318/08 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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.	Флоды 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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.	Флоды 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
468/04 г.	Оладьи из печени	100/10	110	20,68	18,81	7,59	284,9	0,26	13,62	0	0	33,79	0	25,99	6,94
520/04 г.	Пюре картофельное		150	3,15	6,75	21,9	163,5	1,35	5,39	0,045	0,18	39,96	88,05	27,83	1,01
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
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:			805	31,41	34,09	101,95	834,91	1,82	28,94	0,674	4,448	199,15	276,53	141,29	12,12
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
468/04 г.	Оладьи из печени	120/12	132	24,82	22,57	9,1	341,88	0,315	16,33	0	0	40,54	0	31,19	8,3
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:			897	36,83	40,85	112,01	959,67	2,331	38,44	0,695	4,54	230,11	313,06	159,33	13,94
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
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
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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
685/04 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
803/04 г.	Печенье песочное		30	1,98	2,55	21,7	117	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45
89/08 г.	Фрукты 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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
685/04 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.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
803/04 г.	Печенье песочное		30	1,98	2,55	21,7	117	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45
89/08 г.	Фрукты 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	17,63	22,77	99,23	683,4	0,273	10,13	0,126	2,03	238,22	297,53	67,75	6,01
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
458/04 г.	Рулет с луком и яйцом	80/35	115	14,72	12,19	11,85	218,5	0,042	2,09	0,042	0,39	10,79	106,16	13,77	1,57
222/08 г.	Каша пшеничная рассыпчатая		150	6,57	6,42	39,14	241,15	0,24	0	0,045	0,26	17,15	138,26	48,56	1,59
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
638/04 г.	Компот из фруктов 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:			690	14,27	9,78	116,32	820,45	0,478	27,07	0,403	1,81	102,94	304,07	110,54	5,89
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
458/04 г.	Рулет с луком и яйцом	100/45	145	18,56	15,37	15,05	275,5	0,053	2,64	0,053	0,49	13,6	133,87	17,36	1,98
222/08 г.	Каша пшеничная рассыпчатая		180	7,88	7,7	46,96	289,26	0,29	0	0,054	0,31	20,58	165,91	58,27	1,91
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
638/04 г.	Компот из фруктов 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:			740	15,74	11,35	124,8	928,36	0,54	37,06	0,424	1,92	128,16	346,09	127,36	6,48
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
112/08 г.	Каша пшеничная 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

Итого: первая **день 5 (пятница)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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
89/08 г.	Фрукты 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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
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.)		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.	Фрукты 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
217/08 г.	Фрикадельки из кур	80/8	88	13,54	17,44	7,59	241,98	0,085	0,65	0,11	0,68	21,2	149,63	18,95	1,67
239/08 г.	Картофель отварной		150	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	6,24	0,03	0,21	14,99	79,55	29,07	1,16
246/08 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
638/04 г.	Компот из фруктов 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:			783	24,59	30,54	116,68	828,94	0,485	42,69	0,558	2,32	103,04	401,78	103,82	7,25
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
217/08 г.	Фрикадельки из кур	100/10	110	16,92	19,24	9,49	302,47	0,098	0,75	0,13	0,79	24,56	173,44	21,98	1,93
239/08 г.	Картофель отварной		200	4,19	9,39	36,28	243,28	0,2	8,32	0,04	0,28	19,98	106,07	38,76	1,55
246/08 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
638/04 г.	Компот из фруктов 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:			875	29,24	34,73	128,57	954,85	0,56	54,86	0,6	2,56	133,18	466,48	123,65	8,17
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
107/08 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
686/04 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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.	Флоды 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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.	Флоды 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
178/08 г.	Голубцы ленивые	90/40	130	8,53	8,7	6,41	138,07	0,052	13,13	0,039	0,33	33,61	97,25	19,57	14,17
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
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:			820	26,13	21,09	129,29	811,01	0,508	30,35	0,484	3,276	97,72	449,69	156,21	21,41
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
178/08 г.	Голубцы ленивые	120/50	170	11,15	11,38	8,38	180,55	0,068	17,17	0,049	0,43	43,95	127,17	25,59	1,86
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
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:			910	31,07	26,03	141,15	925,08	0,578	36,57	0,514	3,48	113,12	505,33	182,61	9,3
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
488/04 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
289/08 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
143/08 г.	Запеканка пшеничная 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
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
	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
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
89/08 г.	Флоды 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
143/08 г.	Запеканка пшеничная 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
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
	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		10	0,1	7,25	0,14	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,05	0,02
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
89/08 г.	Флоды 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
213/08 г.	Птица тушеная	80/80	160	20,18	12,56	6,07	270,4	0,13	0,58	0,09	4,74	54,75	276,78	35,48	1,32
520/04 г.	Пюре картофельное		150	3,15	6,75	21,9	163,5	1,35	5,39	0,45	1,95	39,96	88,05	27,84	1,01
248/08 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
631/04 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:			855	30,85	27,34	108,44	851,62	1,691	33,91	0,919	10,368	184,1	533,15	131,35	6,77
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
213/08 г.	Птица тушеная	100/100	200	25,23	15,7	7,58	338	0,16	0,73	0,11	5,93	68,44	345,98	44,35	1,65
520/04 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
248/08 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
631/04 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:			965	37,18	33,48	118,5	987	2,177	40,85	0,555	9,88	222	638,88	153,05	7,56
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
Г/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
335/08 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



День 8 (среда)

1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
135/08 г.	Омлет с колбасой или сосисками		150/5	155	8,26	25,31	2,93	271,7	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.	Фрукты 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	611,8	0,613	11,94	0,307	1,24	322,76	440,74	69,33	6,02
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
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.	Фрукты 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
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
437/04 г.	Гуляш		80/80	160	22,24	10,4	6,4	211,2	0,08	3,87	0,04	0,79	22,35	222,71	31,07	3,72
224/08 г.	Рис отварной			150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0	0,03	0,29	5,51	74,93	24,33	0,49
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:				855	33,37	24,72	114,02	810,45	0,308	32,07	0,538	3,88	131,6	464,91	123,61	7,92
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
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
437/04 г.	Гуляш		100/100	200	27,8	13	8	264	0,1	4,84	0,05	0,99	27,94	278,39	38,84	4,65
224/08 г.	Рис отварной			180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,036	0	0,036	0,35	6,61	89,92	29,2	0,59
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:				945	39,87	28,36	124,34	911,09	0,346	43,03	0,566	4,2	160,08	549,95	143,36	9,22
<b>Полдник 6-10 лет:</b>																
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
686/04 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

**Неделя: Вторая**      **День 9 (четверг)**

1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
311/04 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
685/04 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
319/08 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
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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>560</b>	<b>10,31</b>	<b>17,08</b>	<b>95,96</b>	<b>574,7</b>	<b>0,234</b>	<b>11,04</b>	<b>0,104</b>	<b>1,39</b>	<b>132,26</b>	<b>189,1</b>	<b>75,11</b>	<b>2,23</b>
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
311/04 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
685/04 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
319/08 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
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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
<b>Итого:</b>				<b>615</b>	<b>11,1</b>	<b>22,77</b>	<b>101,03</b>	<b>650,6</b>	<b>0,256</b>	<b>11,38</b>	<b>0,141</b>	<b>1,57</b>	<b>166,33</b>	<b>220,66</b>	<b>80,125</b>	<b>2,35</b>
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
41/08 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
452/04 г.	Котлеты, биточки (особые)		80/8	88	13,11	18,66	12,14	270,2	0,093	0	0,058	0,77	15,39	16,01	24,72	2,52
534/04 г.	Капуста тушеная	(свежая)		160	4	7,36	17,12	150,4	0,075	51,17	0,15	0,3	86,21	71,51	29,73	1,37
246/08 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
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
<b>Итого:</b>				<b>788</b>	<b>27,29</b>	<b>37,98</b>	<b>119,2</b>	<b>820,69</b>	<b>0,446</b>	<b>-25,15</b>	<b>0,766</b>	<b>6,23</b>	<b>235,96</b>	<b>307,98</b>	<b>152,34</b>	<b>8,26</b>
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
41/08 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
452/04 г.	Котлеты, биточки (особые)		100/10	110	16,39	23,32	15,18	337,76	0,12	0	0,072	0,96	19,24	20,01	30,9	3,14
534/04 г.	Капуста тушеная	(свежая)		230	5,75	10,58	24,61	216,2	0,10	68,22	0,2	0,4	114,94	95,34	39,64	1,82
246/08 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
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
<b>Итого:</b>				<b>900</b>	<b>32,54</b>	<b>45,9</b>	<b>130,65</b>	<b>958,65</b>	<b>0,51</b>	<b>104,23</b>	<b>0,842</b>	<b>6,58</b>	<b>290,33</b>	<b>350,18</b>	<b>175,54</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник 6-10 лет:</b>																
293/08 г.	Сок фруктовый			200	2	0	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
330/08 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
<b>Итого:</b>				<b>285</b>	<b>12</b>	<b>3,73</b>	<b>65</b>	<b>346,4</b>	<b>0,17</b>	<b>4</b>	<b>0,013</b>	<b>1,5</b>	<b>34,9</b>	<b>100,65</b>	<b>22,84</b>	<b>3,9</b>

Неделя: Вторая

День 10 (пятница)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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.	Фрукты 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
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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.	Фрукты 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
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
214/08 г.	Рагу из птицы	80/190	270	23,73	30,22	28,08	476,1	0,26	15,97	0,6	4,9	44,11	286,26	60,76	3,39
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:			810	31,23	33,35	103,26	826,9	0,528	44,08	1,008	6,58	119,83	463,3	130,52	7,02
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
214/08 г.	Рагу из птицы	100/250	350	30,76	39,17	36,4	617,17	0,34	20,7	0,78	6,35	57,18	371,01	78,76	4,39
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:			910	38,42	42,32	112,24	970,77	0,62	58,8	1,2	8,09	154,69	562,42	155,63	8,29
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
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
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
	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



Неделя: Первая

День 2 (вторник)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
340/04 г.	Омлет натуральный		160	16	26,73	3,05	318,4	0,095	0,78	0,31	0,69	126,8	240,1	19,76	2,48
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:			522	20,18	34,35	54,3	601,2	0,155	13,58	0,36	1,1	150,35	299,84	74,05	3,96
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
340/04 г.	Омлет натуральный		210	21	35,08	4	417,9	0,12	1,02	0,41	0,9	166,43	315,1	25,94	3,26
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:			572	25,18	42,7	55,25	700,7	0,22	13,82	0,46	1,31	189,98	374,84	80,18	4,74
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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	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
<b>Полдник6-10 лет</b>															
Г/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
318/08 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		
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
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
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
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	18,5	18,06	92,79	616,17	0,36	76,8	0,05	1,71	266,96	344,56	89,49	3,23
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
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
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
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	21,4	22,91	99,39	699,92	0,413	78,02	0,06	1,87	305,25	405,72	102,98	3,72
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
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
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:				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
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
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
<b>Полдник 6-10 лет:</b>																
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
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
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	118,36	185,36	27,54	0,7
685/04 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
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
803/04 г.	Печенье песочное			50	3,3	4,25	36,17	195	0	0	0	0	25	63,83	10,33	0,75
89/08 г.	Фрукты 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:				565	15,02	14,24	106,37	608,4	0,205	11,07	0,065	1,1	273,85	391,89	62,85	4,52
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
302/04 г.	Каша вязкая	(ячневая)	200/5	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
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
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
803/04 г.	Печенье песочное			50	3,3	4,25	36,17	195	0	0	0	0	25	63,83	10,33	0,75
89/08 г.	Фрукты 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:				605	17,91	17,29	116,02	687,27	0,2567	11,42	0,083	1,3	347,68	486,69	73,39	4,79
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
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
638/04 г.	Компот из фруктов 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
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
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
638/04 г.	Компот из фруктов 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
<b>Полдник 6-11 лет:</b>																
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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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
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
365/08 г.	Масло (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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)		100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:			495	13,9	20,6	96,69	632,5	0,59	11,4	0,157	1,5	286,59	300,65	106,69	3,45
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
124/08 г.	Макароны, запеченные с сыром	150/5	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
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
365/08 г.	Масло (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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)		100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:			550	15,6	26,8	105,84	736,4	0,67	11,43	0,211	1,91	336,07	347,08	115,97	3,94
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
79/04 г.	Икра овощная закусочная		30	0,45	1,35	2,1	22,1	0,007	1,67	0	0	8,75	0	6,55	0,28
638/04 г.	Компот из фруктов 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	33,64	27,04	107,75	799,3	0,469	34,07	0,434	2,09	74,18	441,16	105,54	8,81
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
79/04 г.	Икра овощная закусочная		50	0,75	2,25	3,5	36,83	0,01	2,78	0	0	14,58	0	10,92	0,47
638/04 г.	Компот из фруктов 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	40,6	33,06	115,69	912,73	0,532	38,19	0,443	2,29	88,14	516,59	123,91	10,17
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
107/08 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
686/04 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
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
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.	Флоды 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	13,25	15,04	99,03	588,07	0,243	12,538	0,55	1,37	280,19	336,17	71,76	4,13
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
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
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.	Флоды 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:				605	15,12	18,39	106,63	659,42	0,2647	13,248	0,708	1,47	339,13	405,36	83,33	4,34
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
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.	Макаронь 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 плодov 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
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
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.	Макаронь 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
638/04 г.	Компот из плодov 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
<b>Полдник 6-10 лет.</b>																
488/04 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
289/08 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
143/08 г.	Запеканка пшеничная 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
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
	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
89/08 г.	Фрукты 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:			495	19,51	17,31	77,02	538,22	0,283	10,99	0,123	1,24	158,23	279,47	74,83	5,06
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
143/08 г.	Запеканка пшеничная 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
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
	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
63/08 г.	Колбаса вареная (порц.)		20	6	9	0	105	0,013	0	0	0,08	4,6	41,8	4,2	0,69
89/08 г.	Фрукты 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:			550	24,65	22,36	88,76	651,18	0,346	11,11	0,153	1,48	183,74	346,03	86,7	5,04
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
134/04 г.	Суп крестьянский с крупой, с мясн. фрикад.	250/5/15	270	5,11	7,4	12,28	137,48	0,05	7,86	30,3	0,08	25,35	32	20,49	1,08
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете		100	18,35	11,42	5,52	198	0,12	0,53	0,08	4,31	49,77	251,6	32,25	1,2
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. (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
631/04 г.	Компот из свежих фруктов (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:			840	32,04	28,65	110,04	823,2	1,939	32,35	30,603	5,848	176,26	499,03	131,68	7,26
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
134/04 г.	Суп крестьянский с крупой, с мясн. фрикад.	250/5/15	270	5,11	7,4	12,28	137,48	0,05	7,86	30,3	0,08	25,35	32	20,49	1,08
166/08 г.	Рыба, запеченная в омлете		130	23,86	14,85	7,18	257,4	0,16	0,69	1,04	5,6	64,7	327	41,93	1,56
520/04 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
248/08 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
631/04 г.	Компот из свежих фруктов (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	38,2	33,73	115,87	917,68	2,165	38,22	31,575	7,19	207,41	593,35	148,63	7,88
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
Г/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
335/08 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	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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
365/08 г.	Масло	(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.	Флоды 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	15,94	38,23	60,88	640,2	0,61	11,88	0,34	1,30	255,16	373,74	66,08	5,96
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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
365/08 г.	Масло	(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.	Флоды 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	18,66	50,03	61,9	760,8	0,65	12,07	0,455	1,58	291,51	450,2	72,895	6,75
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
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
686/04 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

**Неделя: Вторая                      День 9 (четверг)**

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>																
311/04 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
685/04 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
319/08 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
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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				565	13,59	14,11	95,82	564,65	0,239	11,13	0,079	1,35	234,86	291,1	80,01	2,33
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>																
311/04 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
685/04 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
319/08 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
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.	Фрукты или ягоды свежие (банан)			100	1,5	0,1	21	89	0,04	10	0	0	8	28	42	0,6
Итого:				620	15,45	17,59	100,82	626,2	0,2627	11,5	0,099	1,5	302,73	356,16	86,65	2,48
<b>Обед 6-10 лет:</b>																
41/08 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
443/04 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
246/08 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
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:				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
<b>Обед 11-18 лет:</b>																
41/08 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
443/04 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
246/08 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
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:				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
<b>Полдник 6-10 лет:</b>																
293/08 г.	Сок фруктовый			200	2	0	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
330/08 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

## Неделя: Вторая

## День 10 (пятница)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 6-10 лет:</b>															
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
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
89/08 г.	Фрукты 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	25,17	15,96	84,27	575,85	0,14	76,67	0,01	0,69	198,79	278,96	63,11	2,66
<b>Завтрак 11-18 лет:</b>															
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
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
89/08 г.	Фрукты 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	31,38	20,33	96,4	673,52	0,143	76,75	0,01	0,71	219,06	324,57	69,29	3,07
<b>Обед 6-10 лет:</b>															
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
<b>Обед 11-18 лет:</b>															
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
<b>Полдник 6-10 лет:</b>															
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
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
	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