



КШН ИИИ Ковалева И.Н.

1 день

Примерное десятидневное меню с 7 до 11 лет.



Согласовано
Директору школы № 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	всего			К	Са	Ме	Р	Fe	А,мкг	В	РЭ,мкг	СЭ,мг	В1,мг	В2	РР	НЭ	С,мг
Завтрак с 7 до 11 лет																				
8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	9,60	13,43	209,25	107,7	142,36	20,79	181,64	0,51	55,1	27,72	63,14	0,75	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23
10	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,70	133,9	73,79	29,11	109,26	0,79	16,2	18,6	30,98	0,13	0,11	0,09	0,44	1,87	0,31
2	Хлеб пшеничный	33,2	2,20	0,22	15,57	74,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			25,54	16,50	70,46	530,86	314,8	277,72	56,7	337,7	1,36	79,7	52,32	103,52	0,92	0,16	0,39	0,89	6,17	0,75
Обед с 7 до 11 лет																				
78	Икра свекольная	60	1,06	4,01	6,87	64,81	161,3	18,64	12,22	25,13	0,72	0	98,2	20,73	2,11	0,02	0,02	0,17	0,41	1,98
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1165,8	246,68	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94	56,27	12,48	7,29	40,22	0,74	9	9	16,88	0,8	0,06	0,02	0,49	1,49	0
36/10	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,61	16,63	12,89	200,79	189	17,64	20,19	130,15	1,88	18	13,5	20,25	0,45	0,05	0,09	2,47	5,37	2,7
5/3	Соус томатный	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,8	1,71	2,08	4,43	0,09	4,68	191,88	47,78	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,59
2	Хлеб пшеничный	27,1	1,79	0,18	12,71	60,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			24,40	29,69	110,24	743,50	1189	109,51	91,88	317,22	5,63	34,08	2109,3	469,11	6,78	0,26	0,24	4,67	10,06	11,36
Полдник																				
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
20	Пирожное "Русский бисквит" индивиду (30гр)	30	1,50	1,35	90,00	360,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'			2,50	1,55	110,60	446,63	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за день			52,44	47,74	291,30	1720,99	1744	401,23	156,59	668,91	9,79	113,78	2161,7	572,63	7,9	0,44	0,65	5,76	16,63	16,11
2 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
47/3	Макaronные изделия отварные с сыром	210	9,03	6,82	40,97	261,42	68,7	96,09	11,95	94,22	0,98	28,98	26,88	53,87	1,13	0,06	0,05	0,51	2,63	0,03
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,21	0,03	0,18	0,08	1,44	0
1	Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	66,06	3	2,4	0	3	0,02	40	30	45	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10(2)	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			19,97	22,14	69,63	557,62	272,4	237,04	30,05	257,72	2,11	188,98	89,88	224,87	1,47	0,12	0,37	0,69	4,89	0,55
Обед с 7 до 11 лет																				
49/1	Винегрет	60	0,86	3,65	6,32	60,01	169,2	12,82	11,44	26,26	0,5	0	553,35	110,6	1,67	0,03	0,02	0,31	0,6	2,37
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	636,3	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	0,1	1,33	2,59	5,45
50/8	Оладьи из печени	90	15,44	5,05	6,37	133,16	187,6	9,36	13,85	241,22	4,98	4434,5	681,08	7542,45	1,63	0,2	1,68	6,89	11,71	11,88

593	Соус томатный	20	0,22	0,84	1,35	13,77	19,2	1,14	1,39	2,95	0,06	3,12	127,92	31,85	0,05	0	0	0,05	0,1	0,4
2	Хлеб пшеничный	24,2	1,60	0,16	11,35	54,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			25,30	18,18	90,21	616,03	1644	112,03	96,04	452,54	11,3	4459,4	2176,9	7877,66	5,91	0,46	1,89	9,45	16,8	29,55

Подлинк

-	Вафли мягкие "Яшкино" индуп.	40	2,40	8,00	20,00	157,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0,04	0
-	Кисломолочный напиток "Снежок"	160	4,32	1,60	25,92	122,50	196,8	174,4	20,8	136	0,16	0	0	0	0	0,05	0,21	0,16	1,44	2,56
Итого за 'Подлинк'			6,72	9,60	45,92	280,10	196,8	174,4	20,8	136	0,16	0	0	0	0,08	0,05	0,21	0,16	1,48	2,56
Итого за день			51,99	49,92	205,76	1453,74	2113	523,47	146,89	846,26	13,6	4648,4	2266,8	8102,52	7,46	0,63	2,47	10,3	23,17	32,66

3 день

Завтрак с 7 до 11 лет

20/5	Суфле творожное	100	15,37	12,16	18,72	246,69	128	137,41	20,28	182,34	0,67	51,18	33,44	92,35	1,35	0,05	0,22	0,4	3,76	0,23
10	Молоко ступенчатое	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
200	Капа молочная "Дружба"	170	5,23	6,99	28,67	197,09	172	105,49	30,71	126,73	0,67	43,14	27,45	48,13	0,15	0,1	0,13	0,48	1,89	0,44
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			24,89	21,15	84,50	626,30	382,9	306,83	58,48	354,1	1,43	102,72	67,43	150	1,55	0,16	0,43	0,93	6,03	1,84

Обед с 7 до 11 лет

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07	116	13,56	17,66	25,43	0,53	0	5295	900,51	1,78	0,03	0,03	0,17	0,54	3,2
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,73	4,09	18,39	118,17	363,4	13,52	36,41	68,83	1,28	0	778,56	162,04	1,96	0,09	0,06	1,1	2,06	5,2
3/9	Жаркое из мяса кур	200	12,06	16,92	22,43	287,81	699,6	28,7	37,75	145,08	1,79	15,12	1156,4	398,66	5,49	0,12	0,13	4,32	9,93	4,16
2	Хлеб пшеничный	41,4	2,74	0,27	19,42	92,70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30,1	1,99	0,36	12,55	58,21	73,75	10,54	14,15	47,56	1,17	0	1,51	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
37/10	Напиток из лимонника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			20,79	25,53	103,43	707,25	1263	78,25	109,2	290,06	5,39	15,12	8413,4	1624,91	10,41	0,31	0,3	6,31	13,41	92,57

Подлинк

13	Яблоко	180	0,72	0,72	20,88	87,62	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	54	9	0,36	0,05	0,04	0,54	0,72	18
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Подлинк'			1,72	0,92	41,48	174,10	740,4	42,8	24,2	33,8	6,76	0	54	9	0,56	0,07	0,06	0,74	1,12	22
Итого за день			47,40	47,60	229,41	1507,66	2386	427,88	191,88	677,96	13,6	117,84	8534,8	1783,9	12,52	0,54	0,79	7,97	20,55	116,4

4 день

Завтрак с 7 до 11 лет

17/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,60	6,49	39,02	248,97	65,43	91,52	11,38	89,74	0,94	27,6	25,6	51,3	1,08	0,06	0,05	0,49	2,51	0,03
-	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,10	4,5	3,6	0	4,5	0,03	60	45	67,5	0,15	0	0,02	0,02	0,03	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			16,88	22,29	66,54	534,70	126,1	117,29	16,18	171,04	1,98	187,6	94,6	222,8	1,47	0,09	0,24	0,58	3,98	0,03

Обед с 7 до 11 лет

78	Икра свекольная	60	1,06	4,01	6,87	64,81	161,3	18,64	12,22	25,13	0,72	0	98,2	20,73	2,11	0,02	0,02	0,17	0,41	1,98
6/2	Пиц из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79	257,2	31,42	15,4	32	0,52	2,4	1164,5	246,38	1,01	0,03	0,04	0,59	0,97	10,85
4/9	Плов из мяса кур (филе)	220	17,30	15,41	42,16	375,31	148,4	23,52	36,43	162,7	1,68	29,32	1803,6	359,51	2,73	0,06	0,1	5,96	12,39	1,13
2	Хлеб пшеничный	41,5	2,74	0,27	19,46	92,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из лимонника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80

Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'
Подлинник

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	240	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	0,02	0,41	3,94	0,23	0,16	6,89	0,16	0,23	7,06	14,45	93,95
12/2	Апельсины	220	1,98	0,44	22,66	433,4	74,8	28,6	50,6	0,66	0	110	17,6	0,44	0,09	0,07	0,44	0,36	0,07	0,44	0,09	0,07	0,44	0,66	13,2
Итого за 'Подлинник'			2,98	0,64	43,26	673,4	88,8	36,6	64,6	3,46	0	110	17,6	0,11	0,09	0,11	0,64	1,06	0,55	0,36	0,11	0,09	0,64	1,06	13,6
Итого за день			44,41	45,55	217,66	1435,85	1426	298,6	129,45	490,23	9,76	219,32	4153,9	1030,62	9	0,36	0,55	8,28	19,49	0,36	0,55	8,28	19,49	229,98	

5 день
Завтрак с 7 до 11 лет

8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,90	9,60	13,43	209,25	107,7	142,36	20,79	184,64	0,51	55,1	27,72	63,14	0,75	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23
10	Молоко египетское	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	124,7	86,86	20,31	92,77	0,39	18,18	16,44	33,95	0,11	0,05	0,1	0,31	1,37	0,4	0,05	0,1	0,31	1,37	0,4
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			24,28	16,43	65,66	506,50	315,2	293,15	48,59	322,44	1	81,68	50,7	106,61	0,91	0,11	0,41	0,77	5,68	1,79	0,11	0,41	0,77	5,68	1,79

Обед с 7 до 11 лет

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	108,2	14,66	20,56	29,82	0,38	0	6491,5	1104	1,8	0,03	0,01	0,51	0,61	2,7	0,03	0,01	0,51	0,61	2,7
18/2	Суп картофельный с макаронами и овощами	200	2,56	1,96	18,88	101,91	358,2	14,63	18,35	47,75	0,8	0	1046,9	193,68	0,99	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9	0,08	0,05	0,81	1,49	4,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	636,3	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	0,1	1,33	2,59	5,45	0,12	0,1	1,33	2,59	5,45
48/9	Голубцы лепные с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	17,30	7,97	125,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	31,9	2,11	0,21	14,96	71,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			18,10	27,15	99,62	615,84	1584	113,54	101,5	286	6,93	30,12	7586,3	1347,07	4,04	0,31	0,28	4,32	9,04	18,55	0,31	0,28	4,32	9,04	18,55

Подлинник

-	Кисло-молочный напиток "Свежок"	200	5,40	2,00	32,40	153,12	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	
20	Пирожное "Русский бисквит" штук (30гр)	30	1,50	1,35	90,00	360,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за 'Подлинник'			6,90	3,35	122,40	513,27	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2	
Итого за день			49,28	46,93	287,68	1635,61	2145	624,68	176,09	778,44	8,13	111,8	7637	1453,69	4,95	0,48	0,95	5,28	16,52	23,54	0,48	0,95	5,28	16,52	23,54

6 день
Завтрак с 7 до 11 лет

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	3,16	6,19	10,85	109,17	184,5	124,55	15,49	88,22	0,19	24,24	20,16	44,94	0,05	0,03	0,14	0,17	0,83	3,37	0,03	0,03	0,14	0,17	0,83
4	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,10	4,5	3,6	0	4,5	0,03	60	45	67,5	0,15	0	0,02	0,02	0,03	0	0,02	0,02	0,02	0,03	0
1/6	Йогурт натуральный	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			15,21	25,44	47,86	475,29	440,1	261,64	50,95	276,31	2,29	196,24	97,96	238,59	0,46	0,1	0,46	0,42	3,44	3,89	0,1	0,46	0,42	3,44	3,89

Обед с 7 до 11 лет

5/1	Салат из белочечной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	3,61	6,00	58,15	127,2	21,6	7,04	15,07	0,29	0	8	1,22	1,63	0,01	0,02	0,29	0,39	18,4	0,01	0,02	0,29	0,39	18,4
11/2	Рассольник с крутой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1165,8	246,68	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77

39/3	Капша грезневая рассолгуата с маслом	150	6,61	5,27	34,54	203,29	201,9	14,17	101,33	149,5	3,49	20	18,29	23,57	0,48	0,2	0,1	1,91	3,84	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
2	Хлеб пшеничный	35,9	2,37	0,24	16,84	80,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
Итого за 'Обед' с 7 до 11 лет'			24,48	24,40	100,77	702,94	915,1	80,75	151,11	337,57	7,03	50,8	1217,3	333,12	4,83	0,35	0,25	7,32	14,57	26,18

Подзник

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоку	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за 'Подзник'			1,64	0,84	39,16	164,37	684,8	39,6	22,4	31,6	6,32	0	48	8	0,52	0,07	0,05	0,68	1,04	20

Итого за день

7 день

Завтрак с 7 до 11 лет

20/5	Суфле творожное	100	15,37	12,16	18,72	246,69	128	137,41	20,28	182,34	0,67	51,18	33,44	92,35	1,35	0,05	0,22	0,4	3,76	0,23
10	Молоко естественное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
200	Капша молочная "Дружба"	150	4,61	6,17	25,29	173,90	151,8	93,08	27,1	111,82	0,59	38,07	24,22	42,47	0,13	0,09	0,12	0,42	1,67	0,39
2	Хлеб пшеничный	40	2,61	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/1(2)	Кофейный напиток с молоком (вариант)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			27,20	23,49	83,37	651,42	497,5	408,44	67,49	421,66	1,41	117,65	72,66	166,21	1,52	0,18	0,55	0,95	6,59	1,34

Обед с 7 до 11 лет

Завтрак с 7 до 11 лет

16/1	Салат из моркови с растительным	60	0,70	3,58	6,79	59,01	108,2	14,66	20,56	29,82	0,38	0	6491,5	1104	1,8	0,03	0,04	0,54	0,61	2,7
80	Суп "Куриный" со сметаной	200	3,12	3,22	11,68	86,70	353,9	23,85	18,73	65,69	0,92	23,4	1056,4	277,71	0,75	0,07	0,09	0,74	1,77	5,03
297	Капша перловая рассыпчатая	150	4,58	3,57	35,38	187,59	85,7	18,87	19	150,86	0,88	22,13	12,83	24,49	0,59	0,05	0,03	0,85	1,86	0
437	Средние говядье тушеное в соусе	100	14,30	3,91	3,32	105,30	277,2	10,94	24,19	189,72	4,32	15,39	440,45	104,47	0,95	0,24	0,55	3,98	8,12	1,87
2	Хлеб пшеничный	36,6	2,42	0,24	17,17	81,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			27,46	14,82	100,96	628,23	1214	106,5	111,82	494,85	7,92	60,92	8632,2	1627,47	5,47	0,44	0,77	6,76	13,54	9,92

Подзник

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
17	Кеес "Милл-Мафил" напиток	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
Итого за 'Подзник'			2,49	6,80	39,08	222,04	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,27	0,02	0,02	0,2	0,63	4
Итого за день			57,14	45,11	223,41	1501,69	1952	528,94	187,31	930,51	12,1	178,57	8704,8	1793,68	7,26	0,64	1,33	7,91	20,76	15,26

8 день

Завтрак с 7 до 11 лет

16/4	Капша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,86	6,26	34,17	218,87	187,2	102,4	40,72	152,55	1,1	20,16	23,52	38,64	0,17	0,15	0,12	0,61	2,61	0,44
4/13	Сыр (порция)	20	4,61	5,90	0,00	72,86	17,6	176	7	100	0,2	52	34	57,6	0,1	0,01	0,06	0,04	1,22	0,14
-	Мясо естественное	20	0,16	14,50	0,26	132,13	6	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0,02	0,02	0,04	0
1	Батон	50	3,85	1,50	26,65	134,76	65,5	11	16,5	42,5	1	0	0	0	0,85	0,08	0,03	0,8	1,5	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			15,61	28,19	67,02	581,71	276,5	294,38	64,22	301,05	2,36	152,16	117,52	186,24	1,32	0,24	0,23	1,47	5,37	0,58

Обед с 7 до 11 лет

Завтрак с 7 до 11 лет

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,4	0,51	20,32
-----	--	----	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	---	--------	--------	------	------	------	-----	------	-------

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,38	18,25	127,54	410,9	23,92	25,53	65,55	1,61	0	10,44	1,82	1,91	0,18	0,06	0,89	2,09	4,32
32/3	Рагу из овощей	160	2,67	4,24	18,50	117,76	514,9	40,63	36,65	72,77	1,14	0	5346	1010,52	2,11	0,1	0,08	1,22	1,92	11,32
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
2	Хлеб пшеничный	21,1	1,40	0,14	9,90	47,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			25,03	24,05	92,57	665,04	1280	144,72	100,74	306,95	5,64	40,9	7386,1	1422,19	7,92	0,4	0,35	7,57	13,87	116,26

Подзник

14	Кисломолодный напиток "Снежок"	200	5,40	2,00	32,40	153,12	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2
16	Печенье	40	9,60	0,60	18,52	119,38	268,8	33,2	32	156	4,72	0	12	2	0,2	0,2	0,08	0,72	2,2	0
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за 'Подзник'			15,64	3,24	69,48	350,39	959,6	276,8	72,4	343,6	8,44	0	60	10	0,52	0,31	0,38	1,4	24,44	19,2
Итого за день			56,28	55,48	229,07	1597,14	2516	715,89	237,36	951,61	16,4	193,06	7563,7	1618,43	9,76	0,95	0,96	10,44	43,68	136,03

9 день

Завтрак с 7 до 11 лет

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	29,47	183,34	140,6	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	16	35,6	0,52	0,06	0,11	0,37	1,61	0,42
3/13	Горячий бутерброд с сыром (60гр)	60	6,92	7,93	20,32	180,70	66,83	156,8	21,02	122,99	0,9	51,5	34,43	58,2	0,79	0,06	0,07	0,54	2,23	0,01
16	Печенье	45	10,80	0,68	20,81	134,31	302,4	37,35	36	175,5	5,31	0	13,5	2,25	0,23	0,09	0,81	24,75	0	
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,51	0,12	0,01	0	0	0,01	0,96	
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			23,24	13,74	77,87	527,83	519,8	290,36	72,61	387,59	6,65	70,7	64,47	96,17	1,55	0,34	0,27	1,73	28,6	1,41

Обед с 7 до 11 лет

14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,62	5,50	10,39	94,97	314,7	23,65	17,23	42,13	0,64	4	897,12	169,96	2,24	0,06	0,01	0,67	1,12	6,89
4/8	Штов из мяса говядины	230	17,02	18,99	42,22	406,24	329,7	24,51	49,17	213,65	2,51	0	2649,6	552	4,7	0,08	0,12	3,72	8,23	1,1
2	Хлеб пшеничный	31,1	2,06	0,20	14,59	69,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,01	0,43	0,66	20,24
Итого за 'Обед с 7 до 11 лет'			24,02	29,74	99,34	744,79	1117	103,14	99,4	327,84	4,92	4	4682,3	942,26	10,1	0,2	0,25	5,15	10,76	29,91

Подзник

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,1	4
13	Яблоко	180	0,72	0,72	20,88	87,62	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	54	9	0,36	0,05	0,04	0,54	0,72	18
Итого за 'Подзник'			1,72	0,92	41,48	174,10	740,4	42,8	24,2	33,8	6,76	0	54	9	0,56	0,07	0,06	0,74	1,12	22
Итого за день			48,98	46,40	218,69	1446,73	2377	436,3	196,21	749,23	18,3	74,7	4800,8	1047,43	12,21	0,61	0,58	7,62	40,48	53,32

10 день

Завтрак с 7 до 11 лет

8/5	Засалка (сырники) из творога	100	16,90	9,60	13,43	209,25	107,7	142,36	20,79	184,64	0,51	55,1	27,72	63,14	0,75	0,04	0,23	0,41	3,94	0,23
10	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,01	0,36	0,2
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,91	4,95	24,42	160,70	133,9	73,79	29,11	109,26	0,79	16,2	18,6	30,98	0,13	0,11	0,09	0,44	1,87	0,31
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Каша с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет'			29,10	19,93	78,45	604,09	509,8	389,04	87,37	444,49	2,41	91,7	61,12	125,67	0,93	0,19	0,52	1,04	7,31	1,27

Обед с 7 до 11 лет

78	Икра свекольная	60	1,06	4,01	6,87	64,81	161,3	18,64	12,22	25,13	0,72	0	98,2	20,73	2,11	0,02	0,02	0,17	0,41	1,98
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	15,02	104,94	364,6	20,86	20,75	58,53	0,78	2,4	1165,8	246,68	1,96	0,07	0,05	0,82	1,47	5,77
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94	56,27	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0,02	0,02	0,49	1,49	0



КШН ИИИ Колалев И.Н.
1 день



Согласовано
Директор школы №

Примерное десятидневное меню с 12 и старше.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жир, г		Углеводы, г	Эн, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	А, мкг	В	Р, мкг	С, мкг	Е, мкг	В1, мг	В2	РР	НЭ
Завтрак с 12 и старше																				
8/5	Запеканка (сырник) из творога	120	20,28	11,52	16,12	251,11	129,2	170,83	24,95	221,56	0,62	66,12	33,26	75,77	0,9	0,05	0,28	0,49	4,73	0,28
-	Молоко ступенчатое	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	160	5,23	5,28	26,05	171,41	142,9	78,71	31,06	116,55	0,84	17,28	19,84	33,04	0,14	0,12	0,09	0,46	1,99	0,33
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			30,36	18,86	82,65	621,04	345,3	311,11	62,8	381,91	1,52	91,8	59,1	118,21	1,08	0,17	0,44	1	7,08	0,81
Обед с 12 и старше																				
78	Икра свекольная	100	1,76	6,69	11,44	108,02	268,9	31,07	20,36	41,89	1,21	0	163,67	34,55	3,52	0,03	0,04	0,29	0,68	3,3
11/2	Рисовый суп с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
16/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0
36/10	Горбуша из мяса говядины с рисом	100	12,89	12,92	14,32	223,10	210	19,59	22,44	144,61	2,08	20	15	22,5	0,5	0,06	0,1	2,74	5,97	3
5/3	Соус томатный	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,8	1,71	2,08	4,43	0,09	4,68	191,88	47,78	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,59
2	Хлеб пшеничный	23,2	1,53	0,15	10,88	51,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	26,7	1,76	0,32	11,13	51,63	65,42	9,35	12,55	42,19	1,04	0	1,34	0,27	0,37	0,05	0,02	0,19	0,53	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за 'Обед с 12 и старше'			28,84	30,79	132,34	900,79	1444	135,61	113,04	387,06	7,02	39,68	2471,1	552,54	9,09	0,32	0,29	5,48	11,93	14,42
Полдник с 12 и старше																				
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
20	Пирожное "Русский бисквит" ябл. (30гр)	30	1,50	1,35	90,00	360,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник с 12 и старше'			2,50	1,55	110,60	446,63	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за день			61,69	51,20	325,59	1968,46	2029	460,72	183,84	782,97	11,3	131,48	2530,2	670,75	10,37	0,52	0,76	6,67	19,41	19,24
2 день																				
Завтрак с 12 и старше																				
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	240	10,32	7,79	46,82	298,76	78,51	109,82	13,66	107,68	1,12	33,12	30,72	61,56	1,29	0,07	0,05	0,59	3,01	0,03
1/6	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
10	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,13	6	4,8	0	0,04	80	60	90	0,2	0	0,02	0,02	0,04	0	0
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10(2)	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			22,01	30,43	80,30	683,42	285,2	253,16	31,76	274,18	2,27	233,12	123,72	277,56	1,73	0,13	0,39	0,77	5,29	0,55
Обед с 12 и старше																				
49/1	Винегрет	100	1,43	6,09	10,54	100,02	282	21,37	19,07	43,77	0,83	0	922,25	184,34	2,78	0,05	0,04	0,52	1	3,95
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
3/3	Картофельное пюре	170	3,52	4,15	25,02	150,26	721,1	40,45	34,52	98,8	1,29	21,25	38,65	28,39	0,2	0,13	0,12	1,51	2,93	6,18
50/8	Сладья из печенья	90	15,44	5,05	6,37	133,16	187,6	9,36	13,85	241,22	4,98	4434,5	681,08	7542,45	1,63	0,2	1,68	6,89	11,71	11,88

593	Соус томатный	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,8	1,71	2,08	4,43	0,09	4,68	191,88	47,78	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,59
2	Хлеб пшеничный	28,6	1,89	0,19	13,41	64,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед с 12 и старше'			27,12	22,65	103,56	714,75	1937	133,91	113,8	495,48	12,1	4464,2	2809,2	8012,53	7,55	0,51	1,93	10	17,84	33,42
Поднарок с 12 и старше																				

14	Варфол мясное "Яншино" ин/ул.	40	2,40	8,00	20,00	157,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	0	0	0,04	0
	Кисломолодечный напиток "Снежок"	180	4,86	1,80	29,16	137,81	221,4	196,2	23,4	153	0,18	0	0	0	0	0,05	0,23	0,18	1,62	2,88
Итого за 'Поднарок с 12 и старше'			7,26	9,80	49,16	295,41	221,4	196,2	23,4	153	0,18	0	0	0	0,08	0,05	0,23	0,18	1,66	2,88
Итого за день			56,39	62,88	233,02	1693,57	2444	583,28	168,96	922,67	14,6	4697,3	2932,9	8290,09	9,36	0,69	2,56	10,95	24,79	36,85
3 день																				

Завтрак с 12 и старше																				
20/5	Суфле творожное	100	15,37	12,16	18,72	246,69	128	137,41	20,28	182,34	0,67	51,18	33,44	92,35	1,35	0,05	0,22	0,4	3,76	0,23
-	Молоко ступенное	35	2,52	2,98	19,43	111,09	127,8	107,45	11,9	76,65	0,07	14,7	10,5	16,45	0,07	0,02	0,13	0,07	0,63	0,35
200	Каша молотчат "Дружба"	200	6,15	8,22	33,73	231,87	202,4	124,11	36,13	149,09	0,78	50,76	32,3	56,63	0,17	0,11	0,15	0,56	2,23	0,52
2	Хлеб пшеничный	40,4	2,67	0,27	18,95	90,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимонном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			26,92	23,67	98,07	709,58	468,1	371,5	69	409,31	1,58	116,64	76,78	165,54	1,61	0,18	0,51	1,04	6,63	2,06
Обед с 12 и старше																				

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	6,01	11,70	100,12	193,4	22,6	29,43	42,38	0,89	0	8825	1500,85	2,97	0,05	0,05	0,78	0,89	5,34
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,41	5,12	22,99	147,71	454,3	16,9	45,52	86,04	1,6	0	973,2	202,55	2,45	0,12	0,07	1,38	2,58	6,5
3/9	Жаркое из мяса кур	260	15,68	21,99	29,16	374,16	909,4	37,31	49,08	188,61	2,33	19,66	1893,3	518,25	7,13	0,16	0,17	5,62	12,91	5,41
2	Хлеб пшеничный	45	2,98	0,30	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	41	2,71	0,49	17,10	79,29	100,5	14,35	19,27	64,78	1,6	0	2,05	0,41	0,57	0,07	0,03	0,29	0,82	0
37/10	Напиток из лимоника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80
Итого за 'Обед с 12 и старше'			26,46	34,19	125,67	892,32	1668	103,09	146,53	384,97	7,03	19,66	12576	2385,46	13,89	0,41	0,38	8,27	17,48	97,25
Поднарок с 12 и старше																				

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоко	180	0,72	0,72	20,88	87,62	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	54	9	0,36	0,05	0,04	0,54	0,72	18
Итого за 'Поднарок с 12 и старше'			1,72	0,92	41,48	174,10	740,4	42,8	24,2	33,8	6,76	0	54	9	0,56	0,07	0,06	0,74	1,12	22
Итого за день			55,09	58,77	265,22	1776,01	2876	517,39	239,73	828,08	15,4	136,29	12706	2560	16,06	0,67	0,95	10,05	25,23	121,32
4 день																				

Завтрак с 12 и старше																				
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	240	10,32	7,79	46,82	298,76	78,51	109,82	13,66	107,68	1,12	33,12	30,72	61,56	1,29	0,07	0,05	0,59	3,01	0,03
10	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,13	6	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0,02	0,02	0,04	0
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			18,97	27,24	76,75	628,72	140,7	136,79	18,46	190,48	2,18	213,12	114,72	255,56	1,73	0,1	0,25	0,69	4,49	0,03
Обед с 12 и старше																				

78	Икра свекольная	100	1,76	6,69	11,44	108,02	268,9	31,07	20,36	41,89	1,21	0	163,67	34,55	3,52	0,03	0,04	0,29	0,68	3,3
6/2	Ще из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49	321,5	39,27	19,24	40	0,65	3	1455,6	307,98	1,26	0,04	0,05	0,73	1,21	13,56
4/9	Плов из мяса кур (филе)	270	21,23	18,91	51,75	460,61	182,1	28,87	44,71	199,68	2,06	35,98	2213,5	441,22	3,35	0,08	0,12	7,31	15,21	1,38
2	Хлеб пшеничный	37,7	2,49	0,25	17,68	84,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
37/10	Напиток из лимоника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80

Итого за 'Обед с 12 и старше' 29,97 29,50 126,27 869,84 856,2 121,64 101,64 332,13 5,7 38,98 4716,3 947,45 9,31 0,21 0,28 8,75 17,98 98,24
 Подзвик с 12 и старше

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0,02	0,02	0,2	0,4	4
12/2	Апельсины	220	1,98	0,44	22,66	97,86	433,4	74,8	28,6	50,6	0,66	0	110	0,44	0,09	0,07	0,66	13,2

Итого за 'Подзвик с 12 и старше'
 2,98 0,64 43,26 184,34 88,8 36,6 64,6 3,46 0 110 17,6 0,64 0,11 0,09 0,64 1,06 1,36

Итого за день
 51,92 57,38 246,28 1682,90 1670 347,24 156,7 587,22 11,3 252,1 4941 1220,61 11,68 0,42 0,62 10,07 23,53 234,27
 5 день

Завтрак с 12 и старше

8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	11,52	16,12	251,11	129,2	170,83	24,95	221,56	0,62	66,12	33,26	75,77	0,9	0,05	0,28	0,49	4,73	0,28
-	Молоко ступенчатое	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
17/4	Капша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,49	5,86	23,77	164,54	149,6	104,23	24,37	111,33	0,47	21,82	19,73	40,74	0,13	0,06	0,12	0,38	1,64	0,48
2	Хлеб пшеничный	39,4	2,61	0,26	18,48	88,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96

Итого за 'Завтрак с 12 и старше'
 29,75 20,24 82,27 628,56 398,2 369,69 60,21 399,82 1,2 100,54 62,53 130,73 1,1 0,13 0,51 0,93 6,92 2,02
 Обед с 12 и старше

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	180,4	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10819	1810	3,01	0,05	0,06	0,9	1,01	4,51
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54
48/9	Голубцы летние с мясом говядины и рисом (вариант 1)	100	8,10	8,12	8,86	139,72	213,7	30,62	16,38	84,05	1,14	12,63	14,16	26,83	0,66	0,03	0,07	1,43	3,95	1,67
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржени	20,2	1,33	0,24	8,42	39,06	49,49	7,07	9,49	31,92	0,79	0	1,01	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4

Итого за 'Обед с 12 и старше'
 19,87 21,50 108,67 694,89 1895 137,24 127,61 343,98 7,73 35,13 12184 2139,19 5,59 0,38 0,35 5,29 10,73 22,83
 Подзвик с 12 и старше

14	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	3,40	2,00	32,40	153,12	246	218	26	170	0,2	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2
20	Пирожок "Русский бисквит" ин/уп (30гр)	30	1,50	1,35	90,00	360,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Подзвик с 12 и старше'
 6,90 3,35 122,40 513,27 246 218 26 170 0,2 0 0 0,06 0,26 0,2 1,8 3,2
Итого за день
 56,52 45,08 313,34 1836,72 2539 724,93 213,82 913,8 9,14 135,67 122,46 2269,92 6,69 0,57 1,12 6,42 19,45 28,05
 6 день

Завтрак с 12 и старше

20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	250	3,95	7,74	13,57	136,46	230,6	155,68	19,36	110,27	0,23	30,3	25,2	56,18	0,06	0,04	0,17	0,21	1,03	4,21
10	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,13	6	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0,02	0,02	0,04	0
1/6	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,43	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52

Итого за 'Завтрак с 12 и старше'
 15,71 30,58 48,30 524,42 487,7 293,98 54,83 299,87 2,34 222,3 118 272,33 0,52 0,11 0,5 0,46 3,65 4,73
 Обед с 12 и старше

5/1	Салат из белочечной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	6,02	10,00	96,91	212,1	36,01	11,73	25,12	0,48	0	13,33	2,04	2,72	0,02	0,03	0,48	0,65	30,67
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21

39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	8,82	7,03	46,05	271,05	269,2	18,9	135,11	199,33	4,66	26,67	24,39	31,42	0,63	0,26	0,14	2,54	5,13	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	100	12,30	11,74	2,44	164,40	82,35	12,32	10,51	87,83	0,99	31,55	16,3	66,06	0,44	0,03	0,07	4,53	9,23	0,45
2	Хлеб пшеничный	24,2	1,60	0,16	11,35	54,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	24,8	1,64	0,30	10,34	47,96	60,76	8,68	11,66	39,18	0,97	0	1,24	0,25	0,35	0,04	0,02	0,17	0,5	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
Итого за 'Обед с 12 и старше'			28,61	30,81	116,79	835,22	1178	108	198,08	428,45	8,87	61,22	1522,1	410,12	6,68	0,45	0,32	8,84	17,49	39,94

Подлник с 12 и старше

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
13	Яблоки	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за 'Подлник с 12 и старше'			1,64	0,84	39,16	164,37	684,8	39,6	22,4	31,6	6,32	0	48	8	0,52	0,07	0,05	0,68	1,04	20

Итого за день

7 день

Завтрак с 12 и старше

20/5	Суфле творожное	130	19,98	15,81	24,34	320,70	166,5	178,64	26,37	237,04	0,87	66,53	43,47	120,05	1,76	0,06	0,29	0,52	4,89	0,3
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
200	Каша молочная "Дружба"	180	5,53	7,40	30,35	208,68	182,1	111,7	32,52	134,18	0,71	45,68	29,07	50,96	0,16	0,1	0,14	0,51	2	0,47
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32/10/2)	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	3,21	9,50	77,79	144,7	116,55	13,3	83,7	0,11	20	9	22	0	0,03	0,14	0,09	0,8	0,52
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			32,79	29,16	94,91	769,56	602,8	498,98	82,39	520,62	1,74	144,82	90,54	207,11	1,97	0,21	0,68	1,17	8,23	1,59

Обед с 12 и старше

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	180,4	24,43	34,26	49,71	0,64	0	10819	1840	3,01	0,05	0,06	0,9	1,01	4,51
80	Суп "Курабий" со сметаной	250	3,90	4,02	14,59	108,37	442,3	29,81	23,41	82,12	1,16	29,25	1320,5	347,14	0,93	0,08	0,12	0,93	2,21	6,29
297	Каша перловая рассыпчатая	200	6,10	4,76	47,18	250,12	114,3	25,16	25,33	201,14	1,17	29,5	17,1	32,65	0,78	0,07	0,04	1,13	2,48	0
437	Сердце говяжье тушеное в соусе	100	14,30	3,91	3,32	105,30	277,2	10,94	24,19	189,72	4,32	15,39	440,45	104,47	0,95	0,24	0,55	3,98	8,12	1,87
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,01	0,02	0,14	0,4	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за 'Обед с 12 и старше'			29,13	19,09	112,42	714,60	1403	128,53	136,54	581,44	8,7	74,14	13228	2441,06	7,06	0,5	0,82	7,59	15	12,98

Подлник с 12 и старше

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
17	Кеке "Млин-Мафин" юн/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
Итого за 'Подлник с 12 и старше'			2,49	6,80	39,08	222,04	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,27	0,02	0,02	0,2	0,63	4

Итого за день

8 день

Завтрак с 12 и старше

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	7,46	40,68	260,56	222,9	121,91	48,48	181,61	1,31	24	28	46	0,2	0,18	0,14	0,72	3,11	0,52
4/13	Сыр (портланд)	25	5,80	7,38	0,00	91,08	22	220	8,75	125	0,25	65	42,5	72	0,13	0,01	0,08	0,05	1,53	0,18
10	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,13	6	4,8	0	6	0,04	80	60	90	0,2	0	0,02	0,02	0,04	0
1	Батон	55	4,24	1,65	29,32	148,24	72,05	12,1	18,15	46,75	1,1	0	0	0	0,94	0,09	0,03	0,88	1,65	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'			18,46	31,01	76,20	655,09	323,1	358,98	75,38	359,36	2,72	169	130,5	208	1,46	0,28	0,27	1,67	6,33	0,7

Обед с 12 и старше

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	252	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	322,25	2,78	0,03	0,04	0,67	0,85	33,86
-----	--	-----	------	------	------	-------	-----	-------	-------	-------	------	---	--------	--------	------	------	------	------	------	-------

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
32/3	Рагу из овощей	200	3,34	5,30	23,13	147,20	643,6	50,79	45,81	90,97	1,43	0	6682,5	1263,15	2,61	0,12	0,1	1,53	2,4	14,15
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	16,33	13,68	10,23	229,66	175,5	41,47	18,62	140,23	1,42	49,98	10,89	64,66	1,46	0,07	0,15	5,76	10,59	0,36
2	Хлеб пшеничный	39,1	2,59	0,26	18,34	87,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
37/10	Напиток из шиповника (вариант 4)	200	0,67	0,27	23,62	90,30	10,2	11,93	3,23	3,16	0,61	0	882	163,4	0,76	0,01	0,05	0,2	0,28	80
Итого за 'Обед с 12 и старше'		2000	32,30	31,32	119,96	864,84	1668	189	131,5	395,58	7,21	49,98	9486,2	1816,03	10,44	0,51	0,44	9,49	17,34	133,78
Подлик с 12 и старше																				

14	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,40	2,00	32,40	153,12	246	218	26	170	0,2	0	0	0	0	0,06	0,26	0,2	1,8	3,2
16	Печенье	50	12,00	0,75	23,15	149,23	336	41,5	40	195	5,9	0	15	2,5	0,25	0,25	0,11	0,9	27,5	0
13	Яблоко	170	0,68	0,68	19,72	82,76	472,6	27,2	15,3	18,7	3,74	0	51	8,5	0,34	0,05	0,03	0,51	0,68	17
Итого за 'Подлик с 12 и старше'		420	18,08	3,43	75,27	385,11	1055	286,7	81,3	383,7	9,84	0	66	11	0,59	0,36	0,4	1,61	29,98	20,2
Итого за день		9	68,84	65,75	271,42	1905,03	3046	834,68	288,18	1138,7	19,8	218,98	9682,7	2035,03	12,49	1,15	1,11	12,77	53,64	154,67

Завтрак с 12 и старше																				
5/4	Каши маюная молочная с маслом сливочным	230	6,11	5,85	33,89	210,84	161,7	107,73	17,14	101,05	0,45	22,08	18,4	40,94	0,6	0,06	0,13	0,43	1,85	0,18
3/13	Горячий бутерброд с сыром (60гр)	60	6,92	7,93	20,32	180,70	66,83	156,8	21,02	122,99	0,9	51,5	34,43	58,2	0,79	0,06	0,07	0,54	2,23	0,04
16	Печенье	60	14,40	0,90	27,78	179,08	403,2	49,8	48	234	7,08	0	18	3	0,3	0,3	0,13	1,08	3,1	0
29/10	Чай с лимонном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'		550	27,64	14,73	89,24	600,10	641,7	316,86	86,85	459,27	8,48	73,58	71,37	102,26	1,7	0,42	0,32	2,06	37,09	1,48
Обед с 12 и старше																				

14	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,01	0,32	0,6	2,8
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	6,87	12,99	118,72	393,3	29,57	21,54	52,66	0,8	5	1121,4	212,45	2,81	0,08	0,06	0,81	1,4	8,61
4/8	Плов из мяса говядины	270	19,98	22,29	49,56	476,89	387	28,77	57,72	250,8	2,91	0	3110,4	648	5,52	0,09	0,15	4,36	9,66	1,3
2	Хлеб пшеничный	31,1	2,06	0,20	14,59	69,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
Итого за 'Обед с 12 и старше'		680	28,76	37,67	117,05	902,24	1389	131,25	122,18	404,21	6,15	5	5662,3	1142,05	12,86	0,25	0,31	6,16	12,92	32,94
Подлик с 12 и старше																				

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,1	4
13	Яблоко	180	0,72	0,72	20,88	87,62	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	54	9	0,36	0,05	0,04	0,54	0,72	18
Итого за 'Подлик с 12 и старше'		380	1,72	0,92	41,48	174,10	740,4	42,8	24,2	33,8	6,76	0	54	9	0,56	0,07	0,06	0,74	1,12	22
Итого за день		10	58,12	53,32	247,77	1676,45	2771	490,91	233,23	897,27	21,4	78,58	5787,7	1253,31	15,12	0,75	0,68	8,96	51,13	56,42

Завтрак с 12 и старше																				
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	11,52	16,12	251,11	129,2	170,83	24,95	221,56	0,62	66,12	33,26	75,77	0,9	0,05	0,28	0,49	4,73	0,28
-	Мягкое суфле	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,1	0,04	0,01	0,08	0,01	0,36	0,2
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	5,23	5,28	26,05	171,41	142,9	78,71	31,06	116,55	0,84	17,28	19,84	33,04	0,14	0,12	0,09	0,16	1,99	0,33
2	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Кавео с молоком (вариант 1)	200	3,87	3,48	15,13	103,49	195,1	111,5	30,67	106,79	1,07	12	8,8	22,15	0,02	0,03	0,13	0,15	1,14	0,52
Итого за 'Завтрак с 12 и старше'		550	34,13	22,31	92,14	701,44	540,2	422,43	93,47	488,7	2,57	103,8	67,9	140,36	1,09	0,21	0,57	1,15	8,22	1,33
Обед с 12 и старше																				

78	Икра свекольная	100	1,76	6,69	11,44	108,02	268,9	31,07	20,36	41,89	1,21	0	163,67	34,55	3,52	0,03	0,01	0,29	0,68	3,3
11/2	Рассольник с крутой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0

