

СОГЛАСОВАНО:
Начальник Сергиево-Посадского ТО
Управления Роспотребнадзора
по Московской области
№1 Ю.И. Бойкова
« 31 » августа 2020

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Краснозаводская
средняя общеобразовательная школа №7»
Н.В. Теркова
« 31 » августа 2020

УТВЕРЖДЕНО:
организатор питания ООО «Вкусняшка»
Д.В. Петрова
« 31 » августа 2020

Примерное 10 –дневное Меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов (I смена)
в общеобразовательных учреждениях
Сергиево-Посадского городского округа Московской области

1 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины											
											Са,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.
Завтрак																														
Сардельки, колбаски (сосиски) отварные	49	80	5.4	8.0	11.7	19.1	0.2	0.4	127.7	185.3	17.2	23.1	9.8	12.5	0.9	1.1	77.9	101.3	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.9	0.0	0.0	0.1		3.4	3.5
Изделия макаронные отварные	160	180	6.2	6.5	4.7	5.1	39.5	40.0	225.1	235.5	23.0	3.2	9.7	28.2	1.0	1.5	52.0	49.6	14.0	0.0	0.9	1.3	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0		1.3	1.3
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3.8	3.8	3.4	3.4	19.5	19.5	123.7	123.6	141.3	125.6	30.0	14.0	1.7	0.1	114.8	90.0	15.0	20.0	0.0	0.0	2.4	0.4	0.6	1.3	0.1		17.0	17.1
Сыр (порциями)	10	15	2.3	3.5	3.0	4.5	0.0	0.0	35.8	53.7	22.0	81.0	3.5	5.3	0.1	0.2	54.0	81.0	26.0	39.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0		0.0	0.0
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1.5	4.0	0.6	1.5	10.3	24.2	52.3	130.8	4.7	11.5	2.6	16.5	0.2	0.5	16.8	1.0	0.0	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Итого за прием			19.2	25.7	23.4	33.6	69.5	84.0	564.6	728.8	208.2	244.4	55.6	76.4	3.9	3.4	315.5	322.8	55.0	60.0	1.5	1.7	2.6	1.7	0.7	1.5	0.2		21.7	21.9
Обед																														
Икра кабачковая	45	45	0.7	0.7	2.4	2.4	3.8	3.8	39.4	39.4	45.5	45.5	9.1	9.1	0.4	0.4	27.9	27.9	0.0	0.0	7.4	7.4	0.0	0.0	2.3	2.3				
Суп из овощей	200	250	1.4	1.8	3.1	3.9	8.1	10.2	66.7	83.3	27.8	34.8	16.6	20.8	0.6	0.8	39.4	49.3	0.0	0.0	1.9	2.3	0.1	0.1	8.3	10.8				
Тфтели мясные	80	100	6.5	8.1	7.2	9.0	8.6	10.7	125.6	157.0	32.2	40.2	15.8	19.8	0.7	0.9	28.6	35.8	28.6	35.8	0.4	0.6	0.1	0.1	0.6	0.8				
Каша рисовая рассыпчатая	150	180	3.8	4.5	7.8	9.3	39.3	47.2	242.0	290.4	17.0	20.5	27.8	33.4	0.6	0.7	40.0	48.0	40.0	48.0	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0				
Компот из апельсинов	200	200	0.5	0.5	0.1	0.1	34.0	34.0	141.2	141.2	23.0	23.0	7.6	7.6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	12.0	12.0				
Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.4	0.5	0.6	13.9	17.4	69.4	86.7	21.8	27.3	29.3	36.7	98.8	123.2	2.4	3.0	2.4	3.0	0.0	0.0	3.1	3.9	0.6	0.8				
Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.0	1.0	1.2	14.5	20.6	71.7	104.7	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Итого за прием			18.0	22.1	22.1	26.5	122.1	143.7	755.9	902.7	174.2	202.7	116.1	143.7	127.4	169.7	138.9	164.9	71.6	87.8	10.1	10.7	3.7	4.8	23.9	26.7				
Полдник																														
Ватрушка	80	80	9.2	9.2	5.5	5.5	29.2	29.2	202.0	202.0	50.4	50.4	20.2	20.2	0.9	0.9	88.6	88.6	92.0	92.0	0.9	0.9	0.1	0.1	0.0	0.0				
Фрукты свежие груши	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47.0	47.0	19.0	19.0	12.0	12.0	2.3	2.3	16.0	16.0	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.0	5.0	5.0				
Сок абрикосовый	200	200	1.0	1.0	0.2	0.2	20.2	20.2	85.7	85.7	40.0	40.0	20.0	20.0	0.4	0.4	36.0	36.0	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0	0.0	8.0	8.0				
Итого за прием			10.6	10.6	6.0	6.0	59.7	59.7	334.7	334.7	109.4	109.4	52.2	52.2	3.6	3.6	140.6	140.6	92.0	92.0	2.9	2.9	0.1	0.1	13.0	13.0				
Итого за день			47.8	58.4	51.5	66.1	251.3	287.4	1655.2	1966.2	491.8	556.5	223.9	272.4	134.8	176.7	595.0	628.4	218.6	239.8	14.5	15.3	6.5	6.6	37.6	41.2				

2 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины										
											Са,мг		Mг,мг		Fe,мг		P,мг		А,мг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг		I,мг
	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	7-10а	11-18а	
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	
Завтрак																													
Каша пшенная с курагой	180	200	5.9	6.6	11.0	12.2	29.8	33.1	242.0	141.9	132.0	146.7	41.4	46.0	1.1	1.2	150.3	167.0	40.2	44.7	0.7	0.8	0.1	0.1	0.9	1.0	0.2		9.8
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0.7	0.7	0.2	0.2	6.8	6.8	31.5	31.5	31.5	31.0	9.9	9.9	0.1	0.1	15.3	15.3	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.1	34.2	34.2	0		0.0
Ветчина (порциями)	10	20	2.3	4.6	2.1	4.2	0.0	0.0	27.9	55.8	1.2	2.0	3.0	7.0	0.3	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.7
Какао-напиток на молоке	200	200	3.6	3.6	3.4	3.4	12.4	19.4	94.1	94.1	109.4	152.2	29.0	21.9	1.0	0.5	104.5	124.6	12.9	24.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.6	0.1		7.7
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.0
Итого за прием			15.4	19.4	17.8	21.5	69.5	83.5	500.2	442.8	283.5	343.4	88.5	101.3	3.0	2.9	303.7	307.9	53.1	70.1	1.6	1.0	0.2	0.3	35.6	36.8	0.3		18.2
Обед																													
Салат из квашеной капусты	60	100	1.6	2.6	5.0	8.3	7.6	12.7	82.6	137.7	31.3	52.2	9.6	16.0	0.4	0.6	20.4	34.0	0.0	0.0	9.2	15.4	0.0	0.0	11.9	19.8			
Суп картофельный рыбный	200	250	1.8	2.2	2.8	4.4	12.3	15.4	84.8	106.0	24.4	30.5	25.1	31.4	1.0	1.2	62.2	77.7	0.0	0.0	1.0	1.3	0.1	0.1	9.6	12.0			
Печень по-строгановски	50/30	50/40	10.6	13.3	9.0	11.2	2.8	3.5	148.0	185.0	26.6	33.2	14.0	17.5	4.0	5.0	191.5	239.3	4625.6	5782.0	2.8	3.4	0.2	0.2	6.8	8.5			
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.1	8.5	1.9	2.2	28.6	34.3	162.3	194.8	8.2	9.9	75.4	90.5	2.5	3.0	113.3	135.9	0.0	0.0	0.3	0.4	0.1	0.1	0.0	0.0			
Хлеб ржаной	50	50	3.4	3.4	0.6	0.6	17.4	17.4	86.7	86.7	27.3	27.3	36.7	36.7	123.2	123.2	3.0	3.0	3.0	3.0	0.0	0.0	3.9	3.9	0.8	0.8			
Напиток из плодов шиповника	200	200	0.7	0.7	0.3	0.3	20.8	20.8	88.2	88.2	21.3	21.3	3.4	3.4	0.6	0.6	3.4	3.4	0.0	0.0									
Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.0	1.0	1.2	14.5	20.6	71.7	104.7	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0			
Итого за прием			27.5	33.7	20.5	28.3	104.0	124.6	724.3	903.1	146.1	186.0	174.1	212.0	157.8	177.2	394.3	494.4	4629.2	5786.0	13.3	20.5	4.7	5.1	29.0	41.0			
Полдник																													
Вафли	10	20	0.3	0.5	0.3	0.6	7.2	14.4	47.4	94.7	35.0	70.0	188.0	376.0	50.0	100.0	4.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.8			
Фрукты свежие бананы	100	100	1.9	1.9	0.6	0.6	25.9	25.9	113.5	113.5	8.0	8.0	42.0	42.0	0.6	0.6	28.0	28.0	0.0	0.0	0.4	0.4	0.4	0.4	10.0	10.0			
Кисломолочный напиток	200	200	5.8	5.8	3.2	3.2	8.4	8.4	102.0	102.0	248.0	248.0	28.0	28.0	0.2	0.2	184.0	184.0	40.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6			
Итого за прием			7.9	8.2	4.1	4.4	41.5	48.7	262.9	310.2	291.0	326.0	258.0	446.0	50.8	100.8	216.0	220.0	40.0	40.0	0.4	0.4	0.4	0.4	11.0	11.4			
Итого за день			50.8	61.2	42.5	54.2	215.0	256.8	1487.3	1656.0	720.6	855.3	520.6	759.3	211.6	280.9	914.0	1022.2	4722.3	5896.1	15.3	21.9	5.3	5.8	75.6				

3 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества										Витамины									
											Ca, мг		Mg, мг		Fe, мг		P, мг		A, мкг		E, мг		B1, мг		C, мг		B2, мг		L, мг	
	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.
Завтрак																														
Запеканка из творога	150	250	26.9	44.8	17.1	28.5	29.5	49.2	379.9	631.7	297.5	227.6	34.7	39.8	0.9	1.6	808.9	298.8	84.0	111.7	0.6	127.5	0.2	0.1	0.7	0.6	0.4		2.0	
Соус абрикосовый	15	20	0.1	0.1	0.0	0.0	10.1	13.5	41.1	54.8	3.9	4.0	2.4	3.2	0.1	0.1	3.3	4.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0		0.0	
Чай	200	200	0.0	0.1	0.0	0.0	10.0	9.1	40.0	35.1	3.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	
Масло сливочное	10	20	0.1	0.2	8.3	14.5	0.1	0.3	74.9	132.0	1.2	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	6.0	30.0	80.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.9	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.0	
Итого за прием			30.1	49.2	26.6	44.5	70.2	96.2	640.5	973.0	315.8	248.2	42.3	59.5	1.5	2.3	853.5	310.2	114.0	192.7	1.5	127.9	0.2	0.1	0.8	0.7	0.4		2.9	
Обед																														
Огурцы свежие	20	20	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5	0.5	2.7	2.7	4.3	4.3	3.5	3.5	0.1	0.1	7.5	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.2				
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	250	2.2	2.7	2.3	2.8	14.0	17.5	94.6	118.3	23.4	29.2	21.8	27.3	0.9	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.4	0.9	1.1	6.6	8.3				
Куры отварные	80	100	18.8	23.5	20.6	25.8	0.4	0.5	262.4	328.0	44.8	56.0	16.2	20.3	1.6	2.0	132.8	166.0	80.0	100.0	0.8	1.0	0.0	0.0	1.9	2.4				
Картофельное пюре	200	200	4.3	4.3	12.8	12.8	25.2	25.2	240.0	240.0	60.0	60.0	38.4	38.4	1.4	1.4	120.0	120.0	70.0	70.0	0.3	0.3	0.2	0.2	25.0	25.0				
Компот из свежих яблок	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	27.9	27.9	114.6	114.6	14.2	14.2	5.1	5.1	1.0	1.0	4.4	4.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.9	0.9				
Хлеб ржаной	50	50	3.4	3.4	0.6	0.6	17.4	17.4	86.7	86.7	6.9	6.9	9.9	9.9	26.1	26.1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.0	0.0	0.4		0.0	0.0				
Хлеб пшеничный	30	40	2.4	3.0	1.0	1.2	14.5	20.6	71.7	104.7	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Итого за прием			31.4	37.3	37.5	43.5	99.8	109.4	872.7	994.9	160.4	182.0	104.8	121.0	57.2	75.2	265.9	299.5	151.2	171.6	2.4	2.9	1.9	2.0	35.6	37.7				
Полдник																														
Сок яблочный	200	200	0.9	0.9	0.2	0.2	18.4	18.4	78.3	78.3	14.0	14.0	8.0	8.0	2.8	2.8	14.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	4.0				
Булочка домашняя	50	50	3.8	3.8	5.4	5.4	23.6	23.6	159.9	159.9	0.5	0.5	13.5	13.5	0.7	0.7	35.0	35.0	2.0	2.0	2.3	2.3	0.6	0.6	0.0	0.0				
Итого за прием			4.7	4.7	5.6	5.6	42.0	42.0	238.2	238.2	14.5	14.5	21.5	21.5	3.5	3.5	49.0	49.0	2.0	2.0	2.4	2.4	0.6	0.6	4.0	4.0				
Итого за день			36.1	91.1	69.7	93.6	212.0	247.6	1751.3	2206.1	490.7	444.7	168.6	201.9	62.1	80.9	1168.4	658.7	267.2	366.3	6.2	133.1	2.7	2.8	40.4	42.4				

4 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины											
											Са,мг		Мг,мг		Fe,мг		Р,мг		А,мг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг		I,мг	
	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.		
Завтрак																														
Каша "Дружба"	180	200	7.0	7.8	7.1	7.9	41.3	45.9	256.7	285.2	129.9	143.3	42.7	47.4	0.9	1.0	173.9	173.9	25.7	28.6	0.2	0.2	0.1	0.1	0.6	0.7	0.1		10.5	
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3.8	3.8	3.4	3.4	19.5	19.5	123.7	123.6	141.3	125.6	30.0	14.0	1.7	0.1	114.8	90.0	15.0	20.0	0.0	0.0	2.4	0.4	0.6	1.3	0.1		17.0	
Сыр (порциями)	10	15	2.3	3.5	3.0	4.5	0.0	0.0	35.8	53.7	22.0	81.0	3.5	5.3	0.1	0.2	54.0	81.0	26.0	39.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0		0.0	
Масло сливочное	10	20	0.1	0.2	8.3	14.5	0.1	0.3	74.9	132.0	1.2	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	6.0	30.0	80.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.9	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.0		
Итого за прием			16.2	19.1	22.9	31.8	81.4	89.8	595.8	714.0	303.8	366.2	81.4	83.2	3.2	1.8	378.2	351.9	96.7	168.6	1.1	0.6	2.5	0.5	1.3	2.1	0.2		28.4	
Обед																														
Кукуруза консервир	30	30	0.6	0.6	0.9	0.9	2.9	2.9	22.1	22.1	2.8	2.8	0.1	0.1	0.1	0.1	4.2	4.2	4.2	4.2	0.0	0.0	0.3	0.3	1.4	1.4				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1.4	1.8	4.0	5.0	6.3	7.9	71.8	89.8	39.4	49.3	17.7	22.1	0.7	0.8	39.2	49.0	0.0	0.0	1.9	2.4	0.1	0.1	12.6	15.8				
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/20	90/30	12.0	18.0	5.9	8.8	1.1	1.6	105.0	157.5	39.1	58.6	48.5	72.8	0.9	1.3	162.2	243.3	5.8	8.7	2.5	3.8	0.1	0.1	3.7	5.4				
Картофель отварной	200	200	3.8	3.8	5.8	5.8	30.7	30.7	189.8	189.8	19.5	19.5	39.2	39.2	1.5	1.5	106.3	106.3	0.0	0.0	0.3	0.3	0.2	0.2	28.0	28.0				
Компот из апельсинов	200	200	0.5	0.5	0.1	0.1	34.0	34.0	141.2	141.2	23.0	23.0	7.6	7.6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	12.0	12.0				
Хлеб ржаной	50	70	3.4	5.2	0.6	0.9	17.4	26.1	86.7	123.8	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Хлеб пшеничный	30	50	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Итого за прием			24.1	33.8	17.5	21.9	106.9	127.3	688.3	843.5	137.6	176.2	132.9	174.8	55.6	91.0	313.1	404.8	11.2	14.9	4.8	6.5	1.4	2.0	57.8	62.6				
Полдник																														
Винегрет с сельдью	60/30	100/60	2.6	4.4	6.1	3.8	4.7	7.6	83.3	144.4	38.5	50.1	22.1	28.8	0.9	1.1	69.3	90.1	2.4	3.1	3.5	4.6	0.1	0.1	5.2	6.7				
Хлеб пшеничный	30	30	2.4	2.4	0.3	0.3	14.5	14.5	71.7	71.7	21.8	21.8	29.3	29.3	98.8	98.8	2.4	2.4	2.4	2.4	0.0	0.0	3.1	3.1	0.6	0.6				
Сок абрикосовый	200	200	1.0	1.0	0.2	0.2	20.2	20.2	85.7	85.7	40.0	40.0	20.0	20.0	0.4	0.4	36.0	36.0	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0	0.0	8.0	8.0				
Итого за прием			5.9	7.7	6.6	4.3	39.4	42.3	240.7	301.8	100.4	111.9	71.5	78.1	100.0	100.3	107.7	128.5	4.8	5.6	5.1	6.2	3.2	3.2	13.8	15.3				
Итого за день			46.2	60.6	46.9	58.0	227.7	259.4	1,524.8	1,859.3	441.4	654.4	285.8	336.1	158.9	193.1	799.0	885.2	112.8	189.0	11.0	13.3	7.1							

5 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность	Минеральные вещества								Витамины												
										Са,мг		Мг,мг		Fe,мг		Р,мг		А,мг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг		I,мг		
	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.		7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.			
Завтрак																														
Омлет	150	200	15.7	18.6	16.9	33.1	2.9	3.5	226.0	386.2	118.1	159.0	19.9	25.0	2.9	4.0	257.8	502.0	15.9	502.0	0.7	1.2	0.1	0.2	0.3	0.4	0.6		26.8	
Фрукты свежие по сезонности	220	220	3.3	3.7	1.1	1.2	46.2	51.8	207.9	207.0	17.6	16.0	92.4	84.0	1.3	1.2	61.6	56.0	0.0	0.0	0.9	0.8	0.1	0.8	22.0	20.0	0.1		0.0	
Горошек зеленый консервированный	60	60	1.9	1.8	0.1	2.2	3.9	3.9	24.1	43.0	93.6	37.2	12.6	29.9	0.4	1.9	37.2	8.4	0.0	8.4	0.1	0.2	0.1	0.1	6.0	0.0	0.0		3.0	
Какао-напиток на молоке	200	200	3.6	3.6	3.4	3.4	12.4	19.4	94.1	94.1	109.4	152.2	29.0	21.9	1.0	0.5	104.5	124.6	12.9	24.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.6	0.1		7.7	
Хлеб из муки пшеничной	20	50	1.5	4.0	0.6	1.5	10.3	24.2	52.3	130.8	4.7	11.5	2.6	16.5	0.2	0.5	16.8	1.0	0.0	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	
Итого за прием			25.9	31.6	22.0	41.4	75.7	102.8	604.5	861.1	343.4	375.9	156.5	177.3	5.8	8.1	477.9	692.0	28.8	535.8	2.0	2.2	0.3	1.1	28.8	22.0	0.8		37.5	
Обед																														
Помидоры свежие	20	20	0.3	0.3	0.0	0.0	0.9	0.9	5.4	5.4	3.5	3.5	5.0	5.0	0.5	0.5	6.5	6.5	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.4	4.4				
Суп картофельный	200	250	1.9	2.3	2.3	2.8	13.5	16.9	91.2	114.0	24.4	3.5	25.1	31.4	1.0	1.2	61.2	77.7	0.0	0.0	1.0	1.3	0.1	0.1	9.6	12.0				
Котлеты мясные	80	100	11.6	14.5	9.6	12.0	10.2	12.8	174.8	218.5	21.6	27.0	27.9	34.9	22.4	28.0	94.4	118.0	22.4	28.0	1.8	2.2	0.0	0.1	0.2	0.2				
Рагу из овощей	200	200	3.5	3.5	22.0	22.0	17.2	17.2	311.0	311.0	74.0	74.0	32.0	32.0	1.2	1.2	90.0	90.0	92.0	92.0	4.0	4.0	0.1	0.1	24.0	24.0				
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.7	0.7	0.1	0.1	32.0	32.0	132.8	132.8	32.5	32.5	17.5	17.5	0.7	0.7	23.4	23.4	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.7	0.7				
Хлеб ржаной	50	70	3.4	5.2	0.6	0.9	17.4	26.1	86.7	123.8	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Хлеб пшеничный	30	50	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	21.8	27.3	29.3	36.7	98.8	123.2	2.4	3.0	2.4	3.0	0.0	0.0	3.1	3.9	0.6	0.8				
Итого за прием			23.7	30.4	34.9	38.4	105.7	130.0	873.5	1024.8	184.7	179.2	146.7	173.9	150.6	198.3	278.6	319.7	117.4	124.0	7.5	8.2	3.8	4.9	39.5	42.1				
Полдник																														
Пряники	35	50	2.3	3.2	2.9	4.1	23.9	34.1	102.3	146.2	0.4	0.4	0.0	0.0	30.0	30.0	35.0	35.0	188.0	188.0	50.0	50.0	4.0	4.0	0.4	0.4				
Сок персиковый	200	200	1.0	1.0	0.2	0.2	20.2	20.2	85.7	85.7	40.0	40.0	20.0	20.0	0.4	0.4	36.0	36.0	0.0	0.0	1.6	1.6	0.0	0.0	8.0	8.0				
Итого за прием			3.3	4.2	3.1	4.3	44.1	54.3	188.0	231.9	40.4	40.4	20.0	20.0	30.4	30.4	71.0	71.0	188.0	188.0	51.6	51.6	4.0	4.0	8.4	8.4				
Итого за день			52.9	66.2	60.0	84.1	225.5	287.1	1666.1	2117.8	528.1	595.5	323.2	371.2	186.8	236.8	827.5	1082.7	334.2	847.8	61.1	62.0	8.2	10.1	76.7	72.5				

6 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества										Витамины									
											Са,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		L,мг	
	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л	7-10л	11-18л
	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.	1-4 кл.	5-11 кл.
Завтрак																														
Мюсли с молоком или изделия фигурные и хлопья из круп с молоком	180	200	7.2	8.0	5.0	5.6	36.6	40.7	220.1	244.4	253.4	281.1	20.2	22.4	1.0	1.1	473.0	525.6	57.6	64.0	0.7	0.8	0.2	0.2	1.1	1.2	0.3		85.0	
Сыр (порциями)	20	20	4.6	4.6	5.9	5.9	0.0	0.0	71.7	71.6	44.0	108.0	7.0	7.0	0.2	0.2	108.0	108.0	52.0	52.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1		0.0	
Масло сливочное	10	20	0.1	0.2	8.3	14.5	0.1	0.3	74.9	132.0	1.2	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.9	6.0	30.0	80.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.9	
Чай с молоком	200	200	1.2	1.5	1.3	1.4	17.9	15.9	87.8	81.0	52.3	126.6	5.6	15.4	0.1	0.4	42.2	92.8	6.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.3	0.1		3.6	
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.0	
Итого за прием			16.1	18.3	21.6	28.8	75.2	81.0	559.1	648.5	360.3	532.0	38.0	61.3	1.8	2.3	658.7	733.4	145.6	207.0	1.6	1.2	0.2	0.3	1.4	2.8	0.5		89.5	
Обед																														
Огурцы свежие	20	20	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5	0.5	2.7	2.7	4.3	4.3	3.5	3.5	0.1	0.1	7.5	7.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.2				
Рассольник ленинградский	200	250	1.9	2.3	4.4	5.2	12.5	15.6	98.0	120.0	23.3	29.2	19.3	24.2	0.7	0.9	45.4	56.7	0.0	0.0	1.9	2.4	0.1	0.1	6.7	8.4				
Мясо тушеное	50/50	70/50	15.2	18.2	17.4	20.9	2.6	3.1	225.0	270.0	21.2	23.3	23.1	25.0	2.5	2.7	159.4	178.2	0.0	0.0	2.6	2.8	0.0	0.0	0.2	0.2				
Макароны отварные	150	180	5.5	6.5	4.2	5.1	33.3	40.0	196.3	235.5	2.7	3.2	23.5	28.2	1.3	1.5	37.2	49.6	0.0	0.0	1.0	1.3	0.3	0.4	0.0	0.0				
Кисель	200	200	0.3	0.3	0.0	0.0	39.4	39.4	116.0	116.0	11.7	11.7	1.5	1.5	0.0	0.0	6.0	6.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	1.8	1.8				
Хлеб ржаной	30	50	2.1	3.4	0.4	0.6	10.4	17.4	52.0	86.7	21.8	27.3	29.3	36.7	98.8	123.2	2.4	3.0	2.4	3.0	0.0	0.0	3.1	3.9	0.6	0.8				
Хлеб пшеничный	30	30	2.4	2.4	0.3	0.3	14.5	14.5	71.7	71.7	6.9	6.9	9.9	9.9	26.1	26.1	0.6	0.6	0.6	0.6	0.0	0.0	0.4	0.4	0.0	0.0				
Итого за прием			27.4	33.3	26.7	32.1	113.2	130.4	761.6	902.5	91.9	105.7	110.1	129.0	129.5	154.6	258.4	301.6	3.0	3.6	5.7	6.7	3.9	4.8	10.5	12.4				
Полдник																														
Печенье	15	20	1.0	1.4	1.1	1.5	9.4	12.5	75.0	96.6	3.5	4.0	4.2	5.6	0.2	0.3	11.3	15.0	6.0	8.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0				
Кисломолочный напиток	200	200	5.8	5.8	3.2	3.2	8.4	8.4	102.0	102.0	248.0	248.0	28.0	28.0	0.2	0.2	184.0	184.0	40.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6				
Фрукты свежие апельсины	160	160	1.4	1.4	0.3	0.3	13.0	13.0	64.1	64.1	35.0	35.0	13.0	13.0	0.3	0.3	23.0	23.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	60.0	60.0				
Итого за прием			8.3	8.6	4.7	5.0	30.7	33.9	241.1	262.7	286.5	287.0	45.2	46.6	0.7	0.8	218.3	222.0	46.0	48.0	0.4	0.4	0.1	0.1	60.6	60.6				
Итого за день			51.1	57.7	62.2	67.5	221.0	263.7	1561.9	1756.0	738.7	924.7	193.4	237.0	132.1	157.6	1135.4	1257.0	194.6	258.6	7.7	8.3	4.2	5.2	72.5	75.7				

7 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества										Витамины									
											Са,мг		Mg,мг		Fe,мг		P,мг		A,мг		E,мг		B1,мг		C,мг		B2,мг		I,мг	
	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.	7-10л 1-4 кл.	11-18л 5-11 кл.				
Завтрак																														
Каша овсяная	180	200	4.9	5.4	5.1	5.7	24.0	26.7	161.8	179.8	97.3	107.8	39.9	44.3	0.9	1.0	139.7	6.5	15.8	0.0	0.4	0.2	0.1	0.0	0.4	4.4	0.1	7.7		
Творог для детского питания	100	100	18.0	18.0	9.0	9.0	3.0	3.0	169.0	169.0	164.0	164.0	23.0	23.0	0.4	0.4	220.0	220.0	50.0	50.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0		
Кофейный напиток злаковый на молоке	200	200	3.8	3.8	3.4	3.4	19.5	19.5	123.7	123.6	141.3	125.6	30.0	14.0	1.7	0.1	114.8	90.0	15.0	20.0	0.0	0.0	2.4	0.4	0.6	1.3	0.1	17.0		
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0			
Итого за прием			29.7	31.2	18.7	19.6	67.0	73.3	559.2	591.8	412.0	408.9	98.1	97.8	3.5	2.0	508.1	317.5	80.8	71.0	1.3	0.4	2.5	0.4	1.5	6.2	0.5	24.7		
Обед																														
Огурец соленый	20	20	0.2	0.2	0.0	0.0	0.3	0.3	2.0	2.0	6.0	6.0	3.5	3.5	0.2	0.2	6.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0				
Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.5	1.9	4.3	5.1	10.1	12.6	84.6	103.2	39.8	49.7	20.9	26.1	1.0	1.2	43.7	54.6	0.0	0.0	1.9	2.4	0.0	0.1	8.5	10.7				
Жаркое по-домашнему	200	250	13.9	17.4	15.9	19.8	21.1	26.3	284.6	355.8	30.5	38.1	42.5	53.1	3.9	4.8	205.8	257.2	0.0	0.0	3.1	3.9	0.1	0.2	6.8	8.5				
Компот из апельсинов	200	200	0.5	0.5	0.1	0.1	34.0	34.0	141.2	141.2	23.0	23.0	7.6	7.6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	12.0	12.0				
Хлеб ржаной	50	70	3.4	5.2	0.6	0.9	17.4	26.1	86.7	123.8	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Хлеб пшеничный	30	50	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	21.8	27.3	29.3	36.7	98.8	123.2	2.4	3.0	2.4	3.0	0.0	0.0	3.1	3.9	0.6	0.8				
Итого за прием			21.9	29.0	21.2	26.5	97.4	123.5	670.9	845.4	128.0	155.7	113.7	143.5	130.1	173.2	258.5	321.8	3.0	4.0	5.1	6.4	3.7	4.8	28.9	32.9				
Полдник																														
Колбасные изделия для дет.питания отварные	49	80	5.4	8.0	5.4	8.8	2.9	4.8	127.3	185.3	17.0	23.1	9.8	12.5	0.9	1.1	77.9	101.3	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.9	0.0	0.0				
Горошек зеленый	60	60	1.8	1.8	2.2	2.2	3.9	3.9	43.0	43.0	37.2	37.2	29.9	29.9	1.9	1.9	8.4	8.4	8.4	8.4	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0				
Фрукты свежие по сезонности	90	90	0.7	0.7	0.2	0.2	6.8	6.8	31.5	31.5	31.0	31.0	9.9	9.9	0.1	0.1	15.3	15.3	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.1	34.2	34.2				
Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.4	0.5	0.6	13.9	17.4	69.4	86.7	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0				
Чай с сахаром	200	200	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	9.1	35.1	35.1	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
Итого за прием			10.8	14.0	8.3	11.8	27.5	41.9	306.3	381.6	92.3	103.1	59.5	68.8	29.0	46.6	102.2	126.0	9.0	9.4	0.6	0.7	0.7	1.8	34.2	34.2				
Итого за день			62.4	74.2	48.2	57.9	191.9	238.7	1,536.4	1,818.9	540.0	667.6	271.4	310.2	162.6	221.9	868.8	765.3	92.8	84.4	7.1	7.4	6.9	7.0	64.6	73.3				

8 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины										
											Са,мг		Мг,мг		Fe,мг		Р,мг		А,мг		Е,мг		В1,мг		С,мг		В2,мг		I,мг
	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.			
Завтрак																													
Каша рисовая	180	200	5.5	6.1	6.2	6.9	40.8	45.3	241.6	268.4	114.7	127.4	32.7	36.3	0.5	0.6	142.9	158.8	24.3	27.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5	0.6	0.1		9.0
Молоко	200	200	6.0	6.0	6.4	6.4	9.4	9.4	119.2	119.2	242.0	242.0	28.0	28.0	0.2	0.2	182.0	182.0	30.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.2	0.3		18.0
Сыр (порциями)	10	15	2.3	3.5	3.0	4.5	0.0	0.0	35.8	53.7	22.0	81.0	3.5	5.3	0.1	0.2	54.0	81.0	26.0	39.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0		0.0
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0		0.0	
Итого за прием			16.8	19.5	16.8	19.3	70.8	78.9	501.3	560.8	388.1	461.9	69.4	86.1	1.3	1.4	412.5	422.8	80.3	97.0	1.0	0.4	0.0	0.0	1.8	1.9	0.4		27.0
Обед																													
Помидоры свежие	20	20	0.3	0.3	0.0	0.0	0.9	0.9	5.4	5.4	3.5	3.5	5.0	5.0	0.5	0.5	6.5	6.5	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	4.4	4.4			
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2.2	2.7	2.3	2.8	14.0	17.5	94.6	118.3	23.4	29.2	21.8	27.3	0.9	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	1.4	0.9	1.1	6.6	8.3			
Птица тушенная в соусе с овощами	200	250	15.1	20.1	18.2	24.2	27.0	35.9	334.2	445.5	34.8	46.4	40.5	54.0	1.5	2.0	131.5	175.3	14.6	19.5	0.4	0.5	0.1	0.1	4.5	6.0			
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.7	0.7	0.1	0.1	32.0	32.0	132.8	132.8	32.5	32.5	17.5	17.5	0.7	0.7	23.4	23.4	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.0	0.7	0.7			
Хлеб ржаной	50	70	3.4	5.2	0.6	0.9	17.4	26.1	86.7	123.8	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0			
Хлеб пшеничный	30	50	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0			
Итого за прием			24.0	32.8	21.5	28.7	105.7	136.5	725.3	945.2	107.9	134.5	104.6	136.8	55.7	91.3	162.6	207.3	15.8	21.5	2.2	2.6	1.8	2.6	16.2	19.4			
Подник																													
Фрукты свежие апельсины	160	160	1.4	1.4	0.3	0.3	13.0	13.0	64.1	64.1	35.0	35.0	13.0	13.0	0.3	0.3	23.0	23.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	60.0	60.0			
Булочка домашняя	50	50	3.8	3.8	5.4	5.4	23.6	23.6	159.9	159.9	0.5	0.5	13.5	13.5	0.7	0.7	35.0	35.0	2.0	2.0	2.3	2.3	0.6	0.6	0.0	0.0			
Кисломолочный напиток	200	200	5.8	5.8	3.2	3.2	8.4	8.4	102.0	102.0	248.0	248.0	28.0	28.0	0.2	0.2	184.0	184.0	40.0	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.6			
Итого за прием			11.0	11.0	8.9	8.9	45.0	45.0	326.0	326.0	283.5	283.5	54.5	54.5	1.2	1.2	242.0	242.0	42.0	42.0	2.5	2.5	0.7	0.7	60.6	60.6			
Итого за день			51.8	63.4	47.2	56.9	221.4	260.3	1552.6	1831.9	779.5	880.0	228.5	277.4	58.2	93.8	817.1	872.1	138.1	160.5	5.7	5.5	2.5	3.3	78.6	81.9			

9 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность	Минеральные вещества								Витамины										
	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.	7-10г 1-4 кл.	11-18г 5-11 кл.		Са,мг	Мг,мг	Fe,мг	P,мг	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг	B2,мг	L,мг									
Завтрак	150	200	18.6	24.8	19.6	26.1	3.2	4.3	263.4	351.2	103.7	138.3	24.9	33.2	3.1	4.1	222.2	296.3	14.7	19.6	0.6	0.7	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5	24.7
Омлет с колбасными изделиями	200	200	0.0	0.1	0.0	0.0	12.1	9.3	48.6	37.1	5.4	14.2	0.5	2.4	0.1	0.4	6.6	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	2.8	0.0	0.0
Чай с лимоном	60	60	0.5	0.5	0.1	0.1	1.5	1.5	8.5	8.5	13.8	13.0	8.4	8.4	0.4	0.4	25.2	25.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	6.0	0.6	0.0	1.8
Огурцы свежие	220	220	3.3	3.7	1.1	1.2	46.2	51.8	207.9	207.0	17.6	16.0	92.4	84.0	1.3	1.2	61.6	56.0	0.0	0.0	0.9	0.8	0.1	0.8	22.0	20.0	0.1	0.0
Фрукты свежие по сезонности	20	50	1.5	4.0	0.6	1.5	10.3	24.2	52.3	130.8	4.7	11.5	2.6	16.5	0.2	0.5	16.8	1.0	0.0	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Хлеб из муки			23.9	33.1	21.4	29.0	73.3	91.0	580.7	734.6	145.2	193.0	128.8	144.5	5.1	6.6	332.4	382.9	14.7	20.6	1.9	1.6	0.2	0.9	29.8	23.7	0.6	
Итого за прием																												
Обед	45	45	0.7	0.7	2.4	2.4	3.8	3.8	39.4	39.4	45.5	45.5	9.1	9.1	0.4	0.4	27.9	27.9	0.0	0.0	7.4	7.4	0.0	0.0	2.3	2.3		
Икра кабачковая	200	250	1.3	1.6	3.9	4.9	2.8	8.6	73.0	91.3	42.0	52.5	18.5	23.1	0.9	1.1	37.0	46.2	0.0	0.0	1.9	2.4	0.0	0.0	8.7	10.9		
Свекольник	80	100	12.7	15.9	8.5	10.7	12.2	15.2	177.4	221.8	42.6	53.2	5.9	7.4	0.7	0.9	96.5	120.6	14.8	18.5	3.1	3.9	0.0	0.1	1.2	1.5		
Колеты рыбные	200	200	4.1	4.1	6.4	6.4	17.7	17.7	144.3	144.3	97.6	97.6	37.1	37.1	1.5	1.5	72.1	72.1	0.0	0.0	3.4	3.4	0.0	0.0	20.5	20.5		
Капуста тушеная	200	200	0.2	0.2	0.2	0.2	27.9	27.9	114.6	114.6	14.2	14.2	5.1	5.1	1.0	1.0	4.4	4.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.9	0.9		
Компот из свежих яблок	50	70	3.4	5.2	0.6	0.9	17.4	26.1	86.7	123.8	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0		
Хлеб ржаной	30	50	2.4	4.0	0.3	0.5	14.5	24.2	71.7	119.5	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0		
Хлеб пшеничный			24.8	31.6	22.4	26.0	96.2	123.3	707.1	854.5	255.6	285.9	95.5	114.8	56.6	91.8	239.1	273.2	16.0	20.5	15.9	17.1	0.9	1.5	33.7	36.2		
Итого за прием																												
Полдник	80	80	9.2	9.2	5.5	5.5	29.2	29.2	202.0	202.0	50.4	50.4	20.2	20.2	0.9	0.9	88.6	88.6	92.0	92.0	0.9	0.9	0.1	0.1	0.0	0.0		
Ватрушка	100	100	1.9	1.9	0.1	0.1	18.5	18.5	80.9	80.9	31.7	31.7	33.3	33.3	0.9	0.9	56.0	56.0	0.0	0.0	0.4	0.4	0.1	0.1	4.0	4.0		
Салат из моркови с изюмом	200	200	0.9	0.9	0.2	0.2	18.4	18.4	78.3	78.3	14.0	14.0	8.0	8.0	2.8	2.8	14.0	14.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	4.0		
Сок яблочный	40	50	3.2	4.0	0.4	0.5	19.3	24.2	95.6	119.5	6.9	11.5	9.9	16.5	26.1	43.5	0.6	1.0	0.6	1.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	0.0		
Хлеб пшеничный			15.2	16.0	6.2	6.3	85.4	90.2	456.7	480.6	103.0	107.6	71.4	78.0	30.7	48.1	159.2	159.6	92.6	93.0	1.3	1.3	0.6	0.8	8.0	8.0		
Итого за прием			63.9	80.6	49.9	61.3	254.8	304.6	1,744.5	2,069.7	503.8	586.5	295.7	337.3	92.3	146.4	730.7	815.7	123.3	134.1	19.1	20.0	1.7	3.2	71.5	67.9		
Итого за день																												

10 День

Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность		Минеральные вещества								Витамины											
	С,мг	М,мг	Fe,мг	P,мг	А,мг	Е,мг	В1,мг	С,мг			В2,мг	I,мг																		
	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.	7-10а 1-4 кл.	11-18а 5-11 кл.
Завтрак																														
Каша манная с изюмом	180	200	7.0	7.8	12.0	13.3	40.0	44.4	296.0	328.9	183.7	204.1	32.3	35.9	1.1	1.2	171.1	190.1	46.8	52.0	0.6	0.9	0.1	0.3	0.8	1.5	0.2			12.6
Сыр (порциями)	20	20	4.6	4.6	5.9	5.9	0.0	0.0	71.7	71.6	44.0	108.0	7.0	7.0	0.2	0.2	108.0	108.0	52.0	52.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.1			0.0
Какао-напиток на молоке	200	200	3.6	3.6	3.4	3.4	12.4	19.4	94.1	94.1	109.4	152.2	29.0	21.9	1.0	0.5	104.5	124.6	12.9	24.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	1.6	0.1			7.7
Хлеб из муки пшеничной	40	50	3.0	4.0	1.2	1.5	20.6	24.2	104.7	119.5	9.4	11.5	5.2	16.5	0.5	0.5	33.6	1.0	0.0	1.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0			0.0	
Итого за прием			18.2	19.9	22.4	24.1	73.0	88.0	566.5	614.0	346.5	475.8	73.5	81.3	2.8	2.4	417.2	423.7	111.7	129.4	1.4	1.1	0.1	0.3	1.4	3.3	0.4			20.3
Обед																														
Салат из свеклы сельдью	100	100	1.41	1.41	6.01	6.01	8.26	8.26	92.80	92.80	35.64	35.64	20.70	20.70	1.32	1.32	40.62	40.62	0.00	0.00	27.00	27.00	0.01	0.01	6.65	6.65				
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	250	5.79	6.82	3.23	4.00	22.64	25.93	144.91	169.33	42.40	53.00	29.6	37	2.14	2.68	76.2	95.25	0	0	17.8	22.25	0.24	0.3	0.8	1				
Гуляш	50/50	80/30	18.17	18.17	19.57	19.57	3.99	3.99	265.05	265.05	23.60	23.60	20.27	20.27	2.00	2.00	117.30	117.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	1.20	1.20				
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.11	8.53	1.86	2.23	28.61	34.33	162.30	194.76	8.23	9.88	75.42	90.5	2.5	3	113.25	135.9	0	0	0.33	0.4	0.12	0.14	0	0				
Кисель	200	200	0.31	0.31	0.00	0.00	39.40	39.40	116.00	116.00	11.68	11.68	1.54	1.54	0.04	0.04	5.98	5.98	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	1.80	1.80				
Хлеб ржаной	30	40	2.06	2.75	0.37	0.49	10.42	13.89	52.04	69.39	21.84	27.30	29.33	36.66	98.75	123.24	2.43	3.04	2.43	3.04	0.00	0.00	3.12	3.90	0.62	0.78				
Итого за прием			34.85	37.99	31.04	32.30	113.32	125.80	833.10	907.33	143.39	161.10	176.86	206.67	106.75	132.28	355.78	398.09	2.43	3.04	45.33	49.85	3.50	4.36	11.07	11.43				
Полдник																														
Вафли	10	15	0.26	0.39	0.31	0.46	7.21	10.82	47.35	47.35	35	35	188	188	50	50	4	4	0	0	0	0	0	0	0.4	0.4				
Салат из сырых овощей	100	100	1.09	1.09	6.04	6.04	3.77	3.77	73.90	73.90	25.42	25.42	18.83	18.83	0.66	0.66	35.62	35.62	0.00	0.00	0.55	0.55	0.03	0.03	13.00	13.00				
Хлеб ржаной	30	40	2.06	2.75	0.37	0.49	10.42	13.89	52.04	69.39	21.84	27.30	29.33	36.66	98.75	123.24	2.43	3.04	2.43	3.04	0.00	0.00	3.12	3.90	0.62	0.78				
Кисломолочный напиток	200	200	5.80	5.80	3.2	3.2	8.4	8.4	102	102	248	248	28	28	0.2	0.2	184	184	40	40	0	0	0.04	0.04	0.6	0.6				
Итого за прием			9.21	10.03	9.92	10.19	29.80	36.88	275.29	292.64	330.26	335.72	264.16	271.49	149.61	174.10	226.05	226.66	42.43	43.04	0.55	0.55	3.19	3.97	14.62	14.78				
Итого за день			62.29	67.94	63.36	66.57	216.13	250.69	1674.91	1814.01	820.15	972.65	514.52	559.49	259.16	308.78	999.03	1048.42	156.56	175.48	47.28	51.49	6.79	8.65	27.09	14.68				