

СОГЛАСОВАНО:

Управление

«Роспотребнадзор»

По Кировской области

«__» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ для детей- сирот

ШИ ОВЗ № 1 г. Кирова

Ожегова Ю. В. _____

«__» _____ 2017г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА № 1 Г. КИРОВА**

Управление Роспотребнадзора
по Кировской области

заявление.

Просим провести оценку меню на соответствие санитарных правил и согласовать меню на весенне-летний период для организации питания воспитанников КОГОБУ ШИ ОВЗ № 1 г. Кирова.

(конт. тел. 8-953-137-03-89 (сот); 31-21-87(раб) Климчук Анна Андреевна)

Число _____ 2017 г.

Директор

Ожегова Ю.В.

М.П.



День: первый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст : с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Нарец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с рисом	200	4,6	4,6	16,4	116	0,14	1,38	0,0	0,0	319,4	0,0	38,57	0,37	73
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103,0	0,03	0,52	0,01	0,0	105,9	45,0	12,18	0,11	272
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,1	2
Итого за завтрак		18,2	23,3	88,3	618,0	0,4	2,0	42,1	0,1	659,2	216,0	240,8	3,2	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Печенье	30	2,2	3,0	22,9	122,0	0,2	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,1	к/к
Итого за 2 завтрак		2,8	3,0	59,9	266,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,8	4,1	13,8	106,0	0,05	8,18	0,0	0,0	50,59	200	25,18	1,14	32
Шницель	100	16,6	21,6	16,4	346,0	0,15	0,0	10,0	0,0	24,0	225,0	35,0	3,3	96
Греча	150	4,3	4,6	41,7	214,0	0,12	0,0	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4	112
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	0,02	1,0	0,0	0,0	2,5	40,0	3,5	0,15	223
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Компот из кураги	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178	2,7	к/к
Итого за обед		31,1	40,7	131,1	1125,0	0,5	23,4	40,0	0,0	176,8	666,0	343,4	10,7	
УЖИН														
Рыба припущенная	100	31,5	16,0	2,5	280,0	0,18	0,26	0,0	0,0	18,78	0,0	26,94	0,6	77
Картофель тушёный	180	2,0	3,5	11,0	227,0	0,16	14,87	0,0	0,0	29,09	0,0	44,41	1,7	132
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,0	5,0	6,7	91,0	0,01	17,84	60,0	0,0	32,08	55,0	9,64	0,4	6
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,4	90,0	27,0	0,9	274
Итого за ужин		46,5	38,7	100,5	1063,0	0,6	38,4	60,1	0,1	257,5	200,0	299,7	6,6	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	20,7	20,0	0,0	152,0	112,0	32,0	4,5	
ИТОГ		104,8	112,1	410,0	3272,0	1,7	93,9	162,2	0,4	1304,6	1208,0	923,8	28,9	

День : первый

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с рисом	250	5,8	5,7	20,5	145,0	0,14	1,38	0,0	0,0	319,4	0,0	38,57	0,37	73
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103,0	0,03	0,52	0,0	0,0	105,9	45,0	12,18	0,11	272
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,01	0,0	46,3	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,00	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за завтрак		21,3	25,1	105,3	710,0	0,4	2,0	42,1	0,1	668,5	229,8	285,3	3,9	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Печенье	30	2,2	3,0	22,9	122,0	0,15	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,05	к/к
Итого за 2 завтрак		2,8	3,0	59,9	266,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4,5	4,9	16,4	127,0	0,06	9,52	0,0	0,0	60,71	300,0	30,21	1,37	32
Шницель	100	16,6	21,6	16,4	346,0	0,15	0,0	10,0	0,0	24,0	225,0	35,0	3,3	96
Греча	180	5,2	5,5	50,0	256,8	0,14	0,0	0,0	0,0	21,6	129,6	88,2	2,9	112
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	0,02	1,4	0,0	0,0	3,5	56,0	4,9	0,21	223
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Компот из кураги	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,05	к/к
Итого за обед		35,2	43,5	153,1	1309,8	0,5	25,1	40,0	0,0	210,0	831,1	453,5	12,9	
УЖИН														
Рыба припущенная	120	25,2	12,8	2,0	224,0	0,7	0,31	0,0	0,0	22,29	0,0	32,29	0,71	77
Картофель тушёный	230	5,0	14,0	34,7	290,0	0,21	19,0	0,0	0,0	37,17	0,0	56,74	2,21	132
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,0	5,0	6,7	91,0	0,01	17,84	60,0	0,0	32,08	55,0	9,64	0,4	6
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,4	90,0	27,0	0,87	274
Итого за ужин		45,1	46,7	136,6	1133,0	1,2	42,5	60,1	0,1	278,4	213,8	361,9	7,8	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	20,7	20,0	0,0	152,0	112,0	32,0	4,5	
ИТОГ		110,6	124,7	485,1	3618,8	2,4	99,8	162,2	0,4	1367,9	1400,6	1140,6	29,1	

День: второй

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша пшённая	200	7,4	8,8	35,2	179	0,18	0,53	0,0	0,0	129,2	0,0	44,93	1,18	67
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Итого за завтрак		16,5	21,8	99,1	573,0	0,4	1,2	0,1	0,1	227,5	55,0	231,9	3,9	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	20,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	267
Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348,0	0,08	0,0	0,0	0,0	15,38	0,0	10,0	0,84	170
Итого за 2 завтрак		12,6	21,2	62,8	464,0	0,1	1,2	20,0	0,0	255,4	180,0	38,0	1,0	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,8	4,1	10,6	93,0	0,05	11,98	0,0	0,0	32,43	0,0	19,03	0,71	35
Плов с курой	250	24,5	27,0	44,2	522,0	0,1	1,9	0,0	0,0	30,8	0,0	57,67	2,6	122
Салат из свежих помидор со сладким перцем с растительным маслом	100	0,9	4,7	4,3	67,0	0,04	40,3	0,0	0,0	20	19,0	25	0,7	сб.97
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		34,5	35,2	120,0	1040,0	0,3	20,0	0,0	0,2	133,4	69,0	285,8	9,6	
УЖИН														
Пудинг творожный с вареньем	200/20	29,4	19,02	72,5	576,0	0,53	30,38	120,0	0,0	236,3	1,8	38,52	1,31	218
Салат "Степной" с растительным маслом	100	1,5	3,5	6,8	65,0	0,05	2,5	0,0	0,0	15,1	0,0	14,05	0,4	38
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48	0,0	0,0	0,06	291
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		43,4	38,2	151,1	1105,0	0,8	32,9	220,1	0,1	311,8	56,8	237,6	5,4	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		6,95	6,4	27,2	198,0	0,1	11,8	40,0	0,0	280,0	220,0	54,0	4,8	к/к
ИТОГ		114,0	122,8	460,2	3380,0	1,7	67,0	280,1	0,4	1208,1	580,8	847,3	24,7	

День: второй

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 лет и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша пшённая	200	7,4	8,8	35,2	179	0,18	0,53	0,0	0,0	129,2	0,0	44,93	1,18	67
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,0	0,7	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,1	269
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,3	0,0	0,0	0,0	46,3	68,8	222,5	3,3	к/к
Итого за завтрак		18,4	22,5	112,0	636,0	0,5	1,2	0,1	0,1	236,8	68,8	276,4	4,5	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	267
Булочка домашняя	100	7,0	11,80	53,4	348,0	0,08	0,0	0,0	0,0	15,38	0,0	10,0	0,84	170
Итого за 2 завтрак		12,6	21,2	62,8	464,0	0,1	1,2	0,0	0,0	255,4	180,0	38,0	1,0	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	4,5	4,9	12,7	113,0	0,1	14,4	0,0	0,0	38,9	0,0	22,8	0,9	35
Плов с курой	300	36,8	40,5	66,3	783,0	0,2	2,9	0,0	0,0	46,2	0,0	86,5	3,9	122
Салат из свежих помидор со сладким перцем с растительным маслом	100	0,9	4,7	4,3	67,0	0,04	40,3	0,0	0,0	20	19,0	25	0,7	сб.97
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,1	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,1	к/к
Итого за обед		49,8	49,8	154,1	1428,0	0,3	23,3	0,0	0,2	173,8	96,5	407,5	12,4	
УЖИН														
Пудинг творожный с вареньем	220/20	32,3	21,0	86,4	660,0	0,69	40,42	132,0	0,0	259,9	2,0	42,37	1,46	218
Салат "Степной" с растительным маслом	100	1,5	3,5	6,8	65,0	0,08	3,75	0,0	0,0	22,65	0,0	21,08	0,6	38
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48	0,0	0,0	0,06	291
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,01	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		48,2	40,9	177,9	1252,0	1,1	44,2	232,1	0,1	352,3	70,8	293,0	6,4	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		7,0	6,4	27,2	198,0	0,1	11,8	40,0	0,0	280,0	220,0	54,0	4,8	
ИТОГ		135,9	140,8	534,0	3978,0	2,1	81,7	272,2	0,4	1298,2	636,0	1068,8	29,1	

День: третий

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	150	13,3	19,5	2,3	238	0,03	0,03	0,0	0,0	79,53	0,0	13,0	1,95	209
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,37	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		26,9	38,1	66,3	703,0	0,3	0,3	42,1	0,1	364,9	261,0	208,6	4,7	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Яблоко	100	0,3	0,0	11,0	41,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2	к/к
Итого за 2 завтрак		0,9	0,0	48,0	185,0	0,05	14,0	0,0	0,2	30,0	25,0	17,0	5,0	
ОБЕД														
Рассольник по-домашнему со сметаной	250	7,4	7,0	17,7	160,0	0,08	10,5	0,0	0,0	23,72	0,0	24,14	0,91	39
Тефтели из говядины, 1 вариант	100	15,7	18,9	19,5	298,0	0,04	0,9	0,0	0,0	22,0	107,0	19,0	0,8	99
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,0	0,38	0,0	0,0	0,0	37,5	174,0	67,5	3,75	116
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,03	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5	13
Компот из изюма	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		34,5	35,9	131,9	1064,0	0,62	15,8	30,0	0,0	183,9	382,0	319,9	9,3	
УЖИН														
Котлета рыбная	100	14,8	7,6	16,6	200,0	0,18	0,38	0,0	0,0	49,61	0,0	31,87	1,42	83
Картофель отварной с маслом	180	3,5	3,8	25,0	151,0	0,11	1,54	0,0	0,0	15,98	243,0	35,77	1,41	129
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,07	0,0	0,0	37,15	0,0	20,16	1,3	25
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0	268
Итого за ужин		27,3	30,83	111,0	821,0	0,5	11,0	0,1	0,1	141,0	298,0	267,8	6,7	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,05	0,9	90,0	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121	90,0	1,0	270,5	207,5	49,5	0,9	
ИТОГ		96,8	111,2	376,4	2941,0	1,56	162,0	162,1	1,4	990,3	1173,5	862,8	26,6	

День: третий

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	150	13,3	19,5	2,3	238,0	0,03	0,03	0,0	0,0	79,5	0,0	13,0	1,95	209
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,01	0,0	46,3	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,4	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		28,8	38,8	79,2	766,0	0,3	0,25	42,1	0,1	374,2	274,8	253,1	5,4	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Яблоко	100	0,3	0,0	11,0	41,0	0,03	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2	к/к
Итого за 2 завтрак		0,9	0,0	48,0	185,0	0,05	14,0	0,0	0,2	30,0	25,0	17,0	5,0	
ОБЕД														
Рассольник по-домашнему со сметаной	300	8,2	8,0	21,2	186,0	0,1	12,6	0,0	0,0	28,46	0,0	28,97	1,09	39
Тефтели из говядины, 1 вариант	100	15,7	18,9	19,5	298,0	0,04	0,9	0,0	0,0	22,0	107,0	19,0	0,8	99
Макароны отварные	200	7,2	6,4	51,2	278,0	0,5	0,0	0,0	0,0	50,0	232,0	90,0	5,0	116
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,03	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5	13
Компот из изюма	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,05	к/к
Итого за обед		39,4	38,8	158,1	1267,0	0,8	17,9	30,0	0,0	219,7	467,5	436,2	12,1	
УЖИН														
Котлета рыбная	120	18,5	9,5	20,7	250,0	0,22	0,45	0,0	0,0	59,61	0,0	38,24	1,7	83
Картофель отварной маслом	230	4,5	6,4	32,0	207,0	0,14	1,97	0,0	0,0	20,68	310,5	45,83	1,81	129
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,07	0,0	0,0	37,15	0,0	20,16	1,3	25
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,01	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0	268
Итого за ужин		33,9	36,0	135,0	990,0	0,6	11,5	0,1	0,1	165,0	379,3	328,7	8,1	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,05	0,9	90,0	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	120,9	90,0	1,0	270,5	207,5	49,5	0,9	
ИТОГ		110,2	120,0	439,5	3376,0	1,86	164,6	162,2	1,4	1059,3	1354,0	1084,6	31,3	

День: четвёртый

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
ЗАВТРАК														
Суп молочный с гречей	200	4,6	4,6	16,4	116,0	0,1	1,1	0,0	0,0	225,3	0,0	34,3	0,4	51
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103,0	0,03	0,52	0,01	0,0	105,9	45,0	12,18	0,11	272
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за завтрак		13,5	17,3	88,3	544,0	0,3	1,62	0,1	0,1	369,2	100,0	226,5	3,1	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116	0,04	1,2	20,0	0,0	240	180,0	28,0	0,2	267
Вафли	40	1,3	1,1	32,0	103,0	0,0	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6	к/к
Итого за 2 завтрак		6,9	10,5	41,4	219	0,05	1,2	21,0	0,0	246,0	194,0	32,0	0,8	
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,7	23,9	125,0	0,08	6,6	0,0	0,0	13,7	0,0	20,92	0,87	43
Запеканка капустная с мясом	230	22,6	19,1	25,0	363,0	0,13	42,9	0,0	0,0	165,4	0,0	61,57	2,59	111
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,05	16,9	0,0	0,0	15,74	0,0	14,78	0,71	12
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		31,5	27,0	110,5	910,0	0,4	70,5	0,0	0,2	245,8	69,0	283,3	9,7	
УЖИН														
Сырники из творога со сгущённым молоком	180/20	31,0	19,4	45,8	485,0	0,1	0,91	0,0	0,0	248,2	0,0	38,4	1,41	215
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	2,3	7,3	55,0	0,03	5,18	0,0	0,0	23,23	0,0	16,15	0,68	40
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Яйцо варёное	40	5	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Какао на сгущённом молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Итого за ужин		47,9	40,6	124,3	1043,0	0,4	6,2	100,1	0,1	436,8	55,0	259,7	6,2	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 ужин		8,6	7,4	50,2	296,0	0,12	20,7	20,0	0,0	136,0	146,0	98,0	1,3	
ИТОГ		108,4	102,8	414,7	3012,0	1,2	100,2	141,2	0,4	1433,7	564,0	899,4	21,1	

День: четвёртый

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с гречей	250	5,8	5,7	20,5	145,0	0,13	1,38	0,0	0,0	281,6	0,0	42,87	0,59	51
Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,5	20,4	103	0,03	0,52	0,01	0,0	105,9	45,0	12,18	0,11	272
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,01	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за завтрак		16,6	19,1	105,3	636,0	0,41	1,9	0,1	0,1	434,8	113,8	279,6	4,0	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116	0,04	1,2	20,0	0,0	240	180,0	28	0,2	267
Вафли	40	1,3	1,1	32,0	103,0	0,0	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6	к/к
Итого за 2 завтрак		6,9	10,5	41,4	219,0	0,05	1,2	21,0	0,0	246,0	194,0	32,0	0,8	
ОБЕД														
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4,4	5,2	18,2	157,0	0,1	7,9	0,0	0,0	16,4	0,0	25,1	1,0	43
Запеканка капустная с мясом	250	24,6	20,7	27,1	395,0	0,1	46,7	0,0	0,0	179,7	0,0	66,9	2,8	111
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,1	16,9	0,0	0,0	15,7	0,0	14,8	0,7	12
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,1	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,1	к/к
Итого за обед		37,5	31,4	116,8	1081,0	0,4	75,5	0,0	0,2	281,4	96,5	381,8	11,4	
УЖИН														
Сырники из творога со сгущённым молоком	200/20	27,9	17,5	41,2	436,5	0,1	0,2	0,0	0,0	223,4	0,0	34,6	1,3	215
Винегрет овощной с растительным маслом	150	4,3	4,6	41,7	82,5	0,1	7,8	0,0	0,0	34,9	0,0	24,2	1,0	40
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,3	0,0	0,0	0,0	46,3	68,8	222,5	3,3	к/к
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Какао на сгущённом молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Итого за ужин		49,7	41,7	167,0	1085,0	0,5	8,1	100,1	0,1	432,9	68,8	308,4	7,1	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,0	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,1	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 ужин		8,6	7,4	50,2	296,0	0,1	20,7	20,0	0,0	136,0	146,0	98,0	1,3	
Итого		119,3	110,1	480,7	3317,0	1,4	107,4	141,2	0,4	1531,0	619,0	1099,8	24,6	

День: пятый

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша манная	200	8,2	10,2	33,8	260,0	0,1	0,0	0,0	0,0	24,0	36,0	10,0	0,4	67
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,8	0,1	270
Итого за завтрак		20,9	25,9	95,8	689,0	0,3	0,0	100,1	0,1	87,1	91,0	195,8	4,1	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Коржик молочный	100	6,7	11,1	61,6	371,0	0,07	0,05	0,0	0,0	24,06	0,0	9,58	0,8	266
Итого за 2 завтрак		7,3	11,1	98,6	515,0	0,1	4,1	0,0	0,2	38,1	14,0	17,6	3,6	
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	250	4,4	5,6	13,3	101,0	0,1	9,0	0,0	0,0	22,4	0,0	21,8	0,8	67
Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319,0	0,04	1,4	40,0	0	33,0	156,0	19,0	1,6	120
Рис	150	4,3	4,6	41,7	214,0	0,1	8,5	0,0	0,0	55,3	0,0	60,4	1,2	112
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,2	223
Салат из свеклы, чеснока сыра с растительным маслом	100	5,4	14,6	9,6	189,0	0,0	6,6	40,0		187,0	154,0	28,0	1,5	12
Компот из чернослива	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,0	0,3	0,0	0,0	28,7	0,0	18,3	0,6	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	0,0	214,0	0,1	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		44,5	46,9	112,6	1201,0	0,3	26,8	80,0	0,0	365,9	365,0	329,0	8,5	
УЖИН														
Рыба, тушёная в томате с овощами	140	20,1	5,5	6,6	157,0	0,2	5,7	0,0	0,0	30,3	0,0	45,7	1,2	78
Картофельное пюре	180	3,5	3,8	25,0	151,0	0,1	1,5	0,0	0,0	16,0	0,0	35,8	1,4	129
Салат из зеленого лука с растительным маслом	100	1,0	4,9	4,5	66,0	0,02	18,1	0,0	0,0	97,0	33,0	16,0	0,8	6
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	291
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		32,0	26,5	107,4	783,0	0,5	13,3	0,1	0,1	103,7	55,0	276,2	5,8	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	21,8	40,0	0,0	274,0	210,0	48,0	4,6	
ИТОГ		110,9	116,8	444,6	3388,0	1,4	65,9	220,1	0,4	868,7	735,0	866,7	26,6	

День: пятый

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша манная	200	8,2	10,2	33,8	260	0,06	0,0	0,0	0,0	24,0	36,0	10,0	0,4	67
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,01	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100	0,00	22,00	0,00	5,00	1,00	к/к
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,84	0,07	270
Итого за завтрак		22,8	26,64	108,7	752	0,34	0,0	100	0,1	96,4	104,8	240,3	4,7	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Коржик молочный	100	6,7	11,1	61,6	371	0,07	0,05	0,0	0,0	24,06	0,0	9,58	0,8	266
Итого за 2 завтрак		7,3	11,1	98,6	515,0	0,09	4,1	0,0	0,2	38,1	14,0	17,6	706	
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	300	5,2	6,7	15,8	121,0	0,09	10,8	0,0	0,0	26,86	0,0	26,16	0,92	67
Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319,0	0,04	1,4	40	0	33,0	156,0	19,0	1,6	120
Рис	180	4,4	4,3	45,2	241,0	0,09	10,17	0,0	0,0	66,36	0,0	72,5	1,46	112
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	0,02	1,4	0,0	0,0	3,5	0,0	4,9	0,21	223
Салат из свеклы ,чеснока, сыра с растительным маслом	100	5,4	14,6	9,6	189,0	0,03	6,6	40,0	0,0	187	154	28,0	1,5	12
Компот из чернослива	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,05	к/к
Итого за обед		47,9	48,8	149,5	1369,0	0,35	30,7	80,0	0,0	400,9	392,5	435,8	10,4	
УЖИН														
Рыба, тушёная в томате с овощами	200	28,7	7,9	9,5	225,0	0,3	8,1	0,0	0,0	43,23	0,0	65,25	1,7	78
Картофельное пюре	230	4,5	6,4	32,0	207,0	0,14	1,97	0,0	0,0	20,68	0,0	45,83	1,81	129
Салат из зеленого лука с растительным маслом	100	1,0	4,9	4,5	66,0	0,02	18,1	0,0	0,0	97,0	33,0	16,0	0,8	6
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	291
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,01	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		43,5	32,2	130,2	970	0,7	16,1	0,1	0,1	130,6	68,8	350,4	7,3	
2УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,12	21,8	40,0	0,0	274,0	210,0	48,0	4,6	
ИТОГ		127,7	125,1	517,2	3806,0	1,62	72,6	220,2	0,4	939,9	790,0	1092,1	733	

День: шестой

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша ячневая	200	7,0	7,6	36,8	245,6	0,14	0,5	0,0	0,0	146,92	0,0	33,86	0,9	67
Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,4	90,0	5,6	0,04	273
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за завтрак		20,6	26,2	101	710,6	0,4	0,7	42,1	0,1	432,3	261,0	229,5	3,7	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Шоколад	25	0,8	7,3	12,2	120,0	0,15	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,05	/к
Итого за 2 завтрак		1,4	7,3	49,2	264,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171,0	0,14	4,33	0,0	0,0	30,45	0,0	37,05	2,15	67
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339,0	0,01	1,6	0,0	0,0	7,97	0,0	7,19	0,35	98
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111,0	0,01	80,0	0,0	0,0	11,09	0,0	2,96	0,57	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		32,7	33,8	93,3	916,0	0,26	99,8	30,0	0,0	102,5	93,0	235,1	6,2	
УЖИН														
Оладьи со сгущённым молоком	150/20	12,3	4,3	78,8	502,0	0,21	1,55	0,0	0,0	261,66	0,0	42,59	1,38	164
Салат "Студенческий" с растительным маслом	100	3,8	10,5	6,8	137,0	0,05	2,24	0,0	0,0	16,25	0,0	14,29	0,56	39
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,0	0,7	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,1	269
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		30,2	32,3	150	1096,0	0,5	4,4	100,1	0,1	398,2	132,0	248,9	5,6	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,05	0,9	90,0	1,0	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 Ужин		7,0	6,4	27,2	198,0	0,1	10,9	90,0	1,0	240,5	192,5	46,5	4,8	
ИТОГ		91,9	106,0	420,3	3184,6	1,4	239,6	434,28	1,8	1232,5	692,5	768,0	24,1	

День: шестой

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша ячневая	200	7,0	7,6	36,8	245,6	0,14	0,5	0,0	0,0	146,92	0,0	33,86	0,9	67
Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,4	90,0	5,6	0,04	273
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за завтрак		22,5	26,9	114	773,6	0,41	0,7	42,1	0,1	441,5	274,8	274,0	4,3	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Шоколад	25	0,8	7,3	12,2	120,0	0,15	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,05	к /к
Итого за 2 завтрак		1,4	7,3	49,2	264,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Суп гороховый	300	9,6	5,3	25,0	205,0	0,17	5,19	0,0	0,0	36,54	0,0	44,46	2,58	63
Жаркое по-домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406,0	0,01	1,92	0,0	0,0	9,56	0,0	8,63	0,42	98
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Компот из кураги	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		40,3	37,9	116	1142,0	0,3	21,3	30,0	0,0	146,3	120,5	348,3	8,1	
УЖИН														
Оладьи со сгущённым молоком	200/20	16,4	5,7	82,0	514,0	0,28	2,07	0,0	0,0	348,88	0,0	56,79	1,84	164
Салат "Студенческий" с растительным маслом	150	5,7	15,8	10,2	205,5	0,08	3,36	0,0	0,0	24,38	0,0	21,44	0,84	39
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,0	0,7	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,1	269
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		38,1	39,7	169	1239,5	0,7	6,1	100,1	0,1	153,9	145,8	314,7	7,01	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	0,05	0,9	90	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		6,95	6,4	27,2	198,0	0,1	10,9	90,0	1,0	240,5	192,5	46,5	4,8	
ИТОГ		109,3	118,2	474,9	3617,1	1,6	48,4	262,1	1,4	1041,3	747,5	991,5	28,0	

День: седьмой

Неделя : первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с вареньем	200/20	29,4	19,02	72,5	576,0	0,53	30,38	120	0,0	236,25	1,8	38,52	1,31	218
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,36	90,0	27,0	0,87	274
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за завтрак		45,2	38,22	149	1104,0	0,8	30,9	220,1	0,1	406,6	146,8	250,5	5,8	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Пряник	50	0,3	0,0	40,2	153,0	0,01	0,0	0,0	0,0	5,5	25,0	4,5	0,4	к/к
Итого за 2 завтрак		0,9	0,0	77,2	297,0	0,03	4,0	0,0	0,2	19,5	39,0	12,5	3,2	
ОБЕД														
Уха рыбацкая	250	7,3	4,5	41,0	131,3	0,1	6,88	0,0	0,0	18,4	0,0	28,05	0,98	69
Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259,0	0,06	0,0	0,0	0,0	19,79	0,0	27,28	1,69	102
Рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	170,0	0,11	13,1	0,0	0,0	46,53	0,0	41,74	1,43	144
Салат из свежих помидор со сладким перцем с растительным маслом	100	0,9	4,7	4,3	67,0	0,04	40,3	0,0	0,0	20	19,0	25	0,7	сб.97
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,6	0,0	0,0	6,03	0,0	3,13	0,8	279
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178	2,7	к/к
Итого за обед		30,4	35,5	115	909,3	0,4	61,9	0,0	0,0	147,8	74,0	303,2	8,3	
УЖИН														
Колбаса варёная	80	10,2	17,8	1,2	205,0	0,2	0,0	8,0	0,0	23,2	142,4	17,6	1,4	к/к
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208,5	0,06	0,0	0,0	0,0	12,0	34,0	34,0	0,8	116
Морковь припущенная	180	1,6	5,5	14,8	114,0	0,1	11,5	0,0	0,0	33,6	0,0	19,8	0,9	142
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за ужин		31	47,1	118,3	995,5	0,53	12,3	50,07	0,1	363,1	347,4	268,4	5,9	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 ужин		8,6	7,4	50,2	296,0	0,1	20,7	20,0	0,0	136,0	146,0	98,0	1,3	
ИТОГ		116,1	128,2	509,5	3601,8	1,9	129,8	290,2	0,4	1072,9	753,2	932,6	24,5	

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с вареньем	220/20	32,3	21,0	86,4	660,0	0,69	40,42	132	0	259,88	2,0	42,37	1,46	218
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,36	90,0	27,0	0,87	274
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за завтрак		50,0	40,9	176	1251,0	1,0	40,9	232,1	0,1	439,5	160,8	298,9	6,6	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Пряник	50	0,3	0,0	40,2	153	0,01	0,0	0,0	0,0	5,5	25,0	4,5	0,4	к/к
Итого за 2 завтрак		0,9	0,0	77,2	297	0,03	4,0	0,0	0,2	19,5	39,0	12,5	3,2	
ОБЕД														
Уха рыбацкая	300	8,7	2,7	24,51	158,0	0,17	8,25	0,0	0,0	22,08	0,0	33,66	1,17	69
Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259,0	0,06	0,0	0,0	0,0	19,79	0,0	27,28	1,69	102
Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217,0	0,14	16,74	0,0	0,0	59,46	0,0	53,33	1,82	144
Салат из свежих помидор со сладким перцем с растительным маслом	100	0,9	4,7	4,3	67,0	0,04	40,3	0,0	0,0	20	19,0	25	0,7	сб.97
Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,6	0,0	0,0	6,03	0,0	3,13	0,8	279
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		35	36,4	113,3	1090,0	0,49	66,9	0,0	0,0	182,9	101,5	409,4	10,2	
УЖИН														
Колбаса варёная	80	10,2	17,8	1,2	205,0	0,2	0,0	8,0	0,0	23,2	142,4	17,6	1,4	к/к
Макароны отварные	200	7,2	6,4	5,2	278	0,08	0,0	0,0	0,0	16,0	46,0	10,0	1,0	116
Морковь припущенная	230	2,0	7,0	18,9	146,0	0,1	14,7	0,0	0,0	42,9	0,0	25,3	1,2	142
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за ужин		35,1	50,9	102,1	1160,0	0,6	15,5	50,1	0,1	385,7	373,2	294,4	7,0	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 ужин		8,6	7,4	50,2	296,0	0,12	20,7	20,0	0,0	136,0	146,0	98,0	1,3	
ИТОГ		129,6	135,6	518,9	4094,0	2,3	148,0	302,2	0,4	1163,5	820,4	1113,2	28,3	

День: восьмой

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша манная	200	8,2	10,2	33,8	260,0	0,06	0,0	0,0	0,0	24,0	36,0	10,0	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за завтрак		15,8	21,4	95,2	620,0	0,3	0,0	0,1	0,1	62,3	91,0	190,0	3,0
2 ЗАВТРАК													
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Ватрушка с картошкой	100	6,4	7,4	40,9	251	0,1	1,8	40,0	0,0	50,0	108,0	21,0	1,0
Итого за 2 завтрак		7,0	7,4	77,9	395,0	0,1	5,8	40,0	0,2	64,0	122,0	29,0	3,8
ОБЕД													
Рассольник ленинградский со сметаной	250	4,5	6,0	17,7	160,0	15,6	6,7	0,0	0,0	15,6	0,0	22,5	0,9
Пельмени	200	24,5	15,0	44,7	393,0	0,36	0,0	0,0	0,0	36,0	164,0	20,0	2,2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,03	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5
Компот из изюма	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7
Итого за обед		35,0	26,2	118,7	951,0	16,1	11,1	30,0	0,0	152,3	265,0	251,8	6,9
УЖИН													
Тефтели рыбные	100	22	27,3	17,2	402,5	0,13	3,38	0,0	0,0	35,24	0,0	24,42	0,86
Картофельное пюре	180	3,5	3,8	25,0	151	0,11	1,54	0,0	0,0	15,98	0,0	35,77	1,41
Икра морковная	100	2,1	7,2	10,3	115	0,05	5,15	0,0	0,0	27,88	0,0	38,45	1,08
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Итого за ужин		35,1	49,5	124,0	1069,5	0,5	10,1	0,1	0,1	117,6	55,0	278,6	6,0
2 УЖИН													
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,14	122	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9
ИТОГ		100,1	110,9	435,0	3203,5	17,1	148,8	110,1	0,4	706,1	768,0	806,4	20,6

День: восьмой

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Каша манная	200	7,7	8,5	38,5	252,0	0,06	0,0	0,0	0,0	24,0	36,0	10,0	0,4
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Итого за завтрак		17,2	20,4	112,8	675,0	0,3	0,0	0,1	0,1	71,5	104,8	234,5	3,7
2 ЗАВТРАК													
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Ватрушка с картошкой	100	6,4	7,4	40,9	251,0	0,1	1,8	40,0	0,0	50,0	108,0	21,0	1,0
Итого за 2 завтрак		7,0	7,4	77,9	395,0	0,1	5,8	40,0	0,2	64,0	122,0	29,0	3,8
ОБЕД													
Рассольник ленинградский со сметаной	300	5,4	7,0	21,2	186,0	0,1	8,04	0,0	0,0	18,7	0,0	27,0	1,02
Пельмени	250	30,6	18,8	55,1	332,0	0,5	0,0	0,0	0,0	45,0	205,0	25,0	0,8
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,0	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5
Компот из изюма	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,0	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,1	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05
Итого за обед		44,3	31,3	142,5	1023,0	0,7	12,5	30,0	0,0	182,9	333,5	350,3	7,0
УЖИН													
Тефтели рыбные	120	26	32,7	20,6	483	0,16	4,06	0,0	0,0	42,3	0,0	29,3	1,03
Картофельное пюре	230	4,5	6,4	32,0	207	0,14	1,97	0,0	0,0	20,7	0,0	45,83	1,81
Икра морковная	100	2,1	7,2	10,3	115	0,05	5,15	0,0	0,0	27,88	0,0	38,45	1,08
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1
Итого за ужин		42,0	58,2	147,3	1269,0	0,6	11,2	0,1	0,1	138,6	68,8	338,1	7,2
2 УЖИН													
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,8	40	0	242	188	30	0,2
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121,8	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9
ИТОГ		117,7	123,7	499,7	3530,0	1,8	151,2	110,1	0,4	767,0	864,0	1008,9	22,6

День: девятый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с пшеном	200	4,6	4,6	16,4	116,0	0,06	0,44	0,0	0,0	219,53	0,0	32,3	0,75	213
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,0	0,1	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,37	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		18,2	23,2	80,4	581,0	0,3	0,7	42,07	0,1	504,9	261,0	227,9	3,5	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	20,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	267
Вафли	40	1,3	1,1	32,0	103,0	0,01	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6	к/к
Итого за 2 завтрак		6,9	10,5	41,4	219,0	0,1	1,2	21,0	0,0	246,0	194,0	32,0	0,8	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,8	4,1	10,6	93,0	0,05	12,0	0,0	0,0	32,43	0,0	19,03	0,71	52
Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	100/40	14,0	12,2	10,1	207,0	0,08	0,12	0,0	0,0	35,53	0,0	26,54	1,14	104
Греча	150	4,3	4,6	41,7	214,0	0,12	0,0	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4	112
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,07	0,0	0,0	37,15	0,0	20,16	1,3	25
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		28,8	29,8	127	982,0	0,4	25,2	0,0	0,2	174,1	177,0	325,2	11,1	
УЖИН														
Сосиски отварные	100	11,0	23,9	0,4	168,0	0,19	0,0	0,0	0,0	35,0	159,0	20,0	1,8	108
Котлеты картофельные	180/5	5,5	12,3	35,0	277,0	0,2	15,87	0,0	0,0	25,55	0,0	47,8	2,33	146
Салат из свежих помидор с растительным	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,05	16,91	0,0	0,0	15,74	0,0	14,78	0,71	12
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,84	0,07	270
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		30,1	56,4	102	938,0	0,7	32,78	100,1	0,1	139,4	214,0	268,4	8,5	
УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,05	0,9	90,0	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,11	20,9	90,0	1,0	234,5	182,5	40,5	4,55	
ИТОГ		90,2	126,3	381,4	2920,0	1,5	80,7	253,1	1,4	1298,9	1028,5	894,1	28,4	

День: девятый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с пшеном	250	5,8	5,7	20,5	145,0	0,08	0,55	0,0	0,0	274,41	0,0	40,37	0,94	213
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,37	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		21,3	25,0	97,4	673,0	0,4	0,8	42,1	0,1	569	274,8	280,5	4,37	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	20,0	0,0	240,0	180	28,0	0,2	267
Вафли	40	1,3	1,1	32	103,0	0,01	0,0	1,0	0,0	6,0	14,0	4,0	0,6	к/к
Итого за 2 завтрак		6,9	10,5	41,4	219,0	0,1	1,2	21,0	0,0	246,0	194,0	32,0	0,8	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300	4,5	4,9	12,7	113,0	0,06	14,37	0,0	0,0	38,92	0,0	22,84	0,85	52
Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	120/40	14	12,2	10,1	207,0	0,09	0,14	0,0	0,0	40,61	0,0	30,33	1,3	104
Греча	180	5,2	5,5	50,0	256,8	0,14	0,0	0,0	0,0	21,6	129,6	88,2	2,9	112
Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	0,02	9,07	0,0	0,0	37,15	0,0	20,16	1,3	25
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,05	к/к
Итого за обед		32,7	31,8	147,5	1151,8	0,4	27,58	0,0	0,2	207,8	226,1	436,5	13,2	
УЖИН														
Сосиски отварные	100	11,0	23,9	0,4	168,0	0,19	0,0	0,0	0,0	35,0	159,0	20,0	1,8	108
Котлеты картофельные	240	7,3	16,4	46,7	369,0	0,27	21,16	0,0	0,0	34,07	0,0	63,73	3,11	146
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,05	16,91	0,0	0,0	15,74	0,0	14,78	0,71	12
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,84	0,07	270
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		33,8	61,2	127	1093,0	0,8	38,07	100,1	0,1	157,2	227,75	328,9	9,9	
УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	0,05	0,9	90,0	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	20,9	90,0	1,0	234,5	182,5	40,5	4,6	
ИТОГ		100,9	124,4	401,9	3117,8	1,7	88,5	253,1	1,4	1414,5	1105,1	1118,4	32,9	

День: десятый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,55	0,0	0,0	274,4	9,0	40,37	0,94	213
Какао на сгущённом молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за завтрак		38,1	34,2	106,0	871,0	0,3	0,7	0,1	0,1	417,8	64,0	240,5	4,1	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Сушка	30	2,4	2,6	17,0	98,0	0,05	0,0	0,0	0,0	9,0	36,0	14,0	0,9	к/к
Итого за 2 завтрак		3,0	2,6	54,0	242,0	0,1	4,0	0,0	0,2	23,0	50,0	22,0	3,7	
ОБЕД														
Суп рисовый с мясом	250	9,1	5,8	18,8	208,0	0,05	7,0	0,0	0,0	38,0	90,0	25,0	1,0	49
Рыбные хлебцы (паровые)	100	15,3	11,3	7,4	192,5	0,1	1,11	0,0	0,0	55,0	0,0	32,18	0,92	85
Картофель отварной с маслом	180	3,5	3,8	25,0	151,0	0,11	1,54	0,0	0,0	15,98	243,0	35,77	1,41	129
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,0	5	6,7	91,0	0,01	17,84	60,0	0,0	32,08	55,0	9,64	0,4	6
Компот из чернослива	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		34,1	26,6	111,2	985,5	0,36	27,8	60,0	0,0	206,8	443,0	298,9	7,0	
УЖИН														
Котлеты рубленные из птицы	100	12,5	17,7	12,7	262,0	0,08	0,2	20,0	0,0	44,0	96,0	26	2,2	125
Рис	150	4,3	4,6	41,7	214,0	0,1	8,5	0,0	0,0	55,3	0,0	60,4	1,2	112
Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35,0	0,02	1,0	0,0	0,0	2,5	0,0	3,5	0,15	223
Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	2,0	4,6	7,1	77,0	0,05	3,75	0,0	0,0	23,23	0,0	23,35	0,73	20
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		28,4	42,2	128,4	982,0	0,4	14,1	20,1	0,1	223,3	151,0	300,3	7,0	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Банан	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		6,95	6,4	27,2	198,0	0,1	10,7	20,0	0,0	158,0	122,0	38,0	4,7	
ИТОГ		107,6	112,0	426,8	3278,5	1,3	43,2	80,1	0,4	1028,9	830,0	899,6	26,5	

День: десятый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога со гущённым молоком	200/20	36,7	26,4	39,0	478,0	0,11	0,73	0,0	0,0	365,9	0,0	53,82	1,26	213
Какао на гущёном молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за завтрак		49,2	41,5	122,8	981,0	0,4	0,9	0,1	0,1	518,5	68,8	298,4	5,0	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Сушка	30	2,4	2,6	17,0	98,0	0,05	0,0	0,0	0,0	9,0	36,0	14,0	0,9	к/к
Итого за 2 завтрак		3,0	2,6	54,0	242,0	0,1	4,0	0,0	0,2	23,0	50,0	22,0	3,7	
ОБЕД														
Суп рисовый с мясом	300	10,9	6,9	22,5	182	0,06	8,4	0,0	0,0	45,0	108,0	30,0	1,2	49
Рыбные хлебцы (паровые)	120	18,3	13,5	8,9	231	0,12	1,33	0,0	0,0	66,0	0,0	38,62	1,1	85
Картофель отварной с маслом	230	4,5	6,4	32,0	207,0	0,14	1,97	0,0	0,0	20,68	310,5	45,83	1,81	129
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,0	5	6,7	91,0	0,01	17,84	60,0	0,0	32,08	55,0	9,64	0,4	6
Компот из чернослива	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		42,2	32,8	133,3	1161,0	0,4	29,9	60,0	0,0	248	556	409,36	9,17	
УЖИН														
Котлеты рубленные из птицы	120	15	21,2	15,2	314,0	0,1	0,24	24	0,0	52,8	115,2	24	2,16	125
Рис	180	4,4	4,3	45,2	241,0	0,09	10,17	0,0	0,0	66,36	0,0	72,5	1,46	112
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	0,02	1,4	0,0	0,0	3,5	0,0	4,9	0,21	223
Салат "Здоровье" с растительным маслом	100	2,0	4,6	7,1	77,0	0,05	3,75	0,0	0,0	23,23	0,0	23,35	0,73	20
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		33,1	46,9	148,5	1138,0	0,5	16,2	24,1	0,1	253,4	184,0	356,3	7,9	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,04	0,7	20	0,0	120	90	14	0,1	к/к
Банан	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		7,0	6,4	27,2	198,0	0,1	10,7	20,0	0,0	158,0	122,0	38,0	4,7	
ИТОГ		134,5	130,2	485,8	3720,0	1,5	61,7	104,2	0,4	1200,9	980,7	1124,0	30,5	

День: одиннадцатый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Не рец
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная с маслом	200	7,4	8,0	36,6	242,0	0,14	0,54	0,0	0,0	134,3	0,0	36,28	1,82	186
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37	55,0	178,0	2,6	к/к
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0	268
Яйцо варёное	40	5	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за завтрак		20	23,73	98,3	665,0	0,37	0,5	100,1	0,1	194,5	55,0	221,28	5,4	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 завтрак		3,6	1,0	79,0	322,0	0,1	24,0	0,0	0,2	30,0	70,0	92,0	4,0	
ОБЕД														
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	13	5,2	24,7	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к
Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259,0	0,06	0,0	0,0	0,0	19,79	0,0	27,28	1,69	102
Капуста тушёная	180	3,9	5,9	17,0	136,0	0,06	29,66	0,0	0,0	92,35	72,0	35,33	1,36	134
Салат "Школьный" с растительным маслом	100	1,9	7,4	6,7	99,5	0,05	9,72	0,0	0,0	30,18	0,0	20,11	1,05	32
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,2	70,0	0,01	12,0	0,0	0,0	15,36	0,0	5,66	0,17	277
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178	2,7	к/к
Итого за обед		37,8	36,1	98,3	968,5	0,3	51,4	0,0	0,0	194,7	127,0	266,4	7,0	
УЖИН														
Сырники со сгущённым молоком	180/20	31,0	19,4	45,8	485,0	0,1	0,91	0,0	0,0	248,2	0,0	38,4	1,41	215
Салат "Зимний" с растительным маслом	100	2,4	10,0	11,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,4	90,0	27,0	0,87	274
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за ужин		48,9	50,1	133,3	1166,0	0,3	1,6	42,1	0,1	592,5	261,0	255,4	5,0	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121,8	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9	
ИТОГ		117,5	117,3	428,1	3289,5	1,2	199,3	182,2	0,4	1321,7	748,0	892,1	22,3	

День: одиннадцатый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная с маслом	200	7,4	8,0	36,6	242,0	0,14	0,54	0,0	0,0	134,3	0,0	36,28	1,82	186
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,0	268
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за завтрак		21,9	24,4	111,2	728,0	0,4	0,5	100,1	0,1	203,8	68,8	265,78	6,1	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 завтрак		3,6	1,0	79,0	322,0	0,1	24,0	0,0	0,2	30,0	70,0	92,0	4,0	
ОБЕД														
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/50	13,9	5,6	29,5	215,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к
Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259,0	0,06	0,0	0,0	0,0	19,79	0,0	27,28	1,69	102
Капуста тушёная	230	5	7,50	21,7	174,0	0,08	37,9	0,0	0,0	118	92,0	45,15	1,74	134
Салат "Школьный" с растительным маслом	100	1,9	7,4	6,7	99,5	0,05	9,72	0,0	0,0	30,18	0,0	20,11	1,05	32
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,2	70,0	0,01	12,0	0,0	0,0	15,36	0,0	5,66	0,17	277
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		42,1	38,4	117,7	1138,5	0,3	59,6	0,0	0,0	238,8	174,5	365,2	8,7	
УЖИН														
Сырники со сгущённым молоком	200/20	27,9	17,5	41,2	436,5	0,1	0,2	0,0	0,0	223,4	0,0	34,6	1,3	215
Салат "Зимний" с растительным маслом	150	3,6	15,0	16,5	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0
Какао с молоком	200	3,3	3,5	25,0	140,0	0,03	0,52	0,01	0,0	110,4	90,0	27,0	0,87	274
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42	0,0	0,0	116	10,0	0,14	2
Итого за 2 ужин		48,9	53,9	147,1	1251,5	0,4	0,8	42,1	0,1	381,0	274,8	296,1	5,6	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121,8	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9	
ИТОГ		123,7	124,1	474,2	3608,0	1,3	206,8	182,2	#####	2017,2	823,0	1076,1	25,2	

День: двенадцатый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша пшённая с маслом	200	7,4	8,8	35,2	179	0,18	0,53	0,0	0,0	129,2	0,0	44,93	1,18	67
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,08	0,0	0,0	51,37	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		16,3	21,4	99,2	570,0	0,4	0,6	0,1	0,1	218,6	145,0	230,5	3,8	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	20,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	267
Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348,0	0,08	0,0	0,0	0,0	15,38	0,0	10,0	0,84	170
Итого за 2 завтрак		12,6	21,2	62,8	464,0	0,1	1,2	20,0	0,0	255,4	180,0	38,0	1,0	
ОБЕД														
Суп-пюре из картофеля	250	5,5	5,5	24,5	208,0	0,12	8,0	25,0	0,0	80,0	238,0	38,0	1,0	55
Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9,0	8,8	168,0	0,08	1,58	0,0	0,0	50,56	0,0	29,64	1,82	113
Макаронные отварные	180	6,6	5,0	40,0	235,0	0,07	0,0	0,0	0,0	11,17	0,0	8,77	0,89	202
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		30,9	27,6	133	1050	0,39	27,5	55,0	0,2	208,8	345,0	272,4	9,6	
УЖИН														
Биточек рыбный	100	14,8	7,6	16,6	200	0,18	0,38	0,0	0,0	49,61	0,0	31,87	1,42	83
Картофельное пюре	180	3,5	3,8	25,0	151	0,11	1,54	0,0	0,0	15,98	0,0	35,77	1,41	129
Салат из свеклы, чеснока, сыра с растительным маслом	100	5,4	14,6	9,6	189,0	0,0	6,6	40,0		187,0	154,0	28,0	1,5	12
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	291
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		36,2	41,7	123	1004,0	0,6	8,5	140,1	0,1	313,1	209,0	280,64	8,0	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	0,05	0,9	90	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	20,9	90,0	1,0	234,5	182,5	40,5	4,6	
ИТОГ		102,2	118,3	448,2	3288,0	1,6	58,7	305,1	1,4	1230,3	#####	862,0	27,0	

День: двенадцатый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша пшённая с маслом	200	7,4	8,8	35,2	179	0,18	0,53	0,0	0,0	129,2	0,0	44,93	1,18	67
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	1,4	1,4	12,5	66,0	0,01	0,1	0,0	0,0	51,37	90,0	5,6	0,04	273
Итого за завтрак		18,2	22,1	112,1	633,0	0,4	0,6	0,1	0,1	227,8	158,8	275,0	4,5	
2 ЗАВТРАК														
Молоко кипячёное	200	5,6	9,4	9,4	116,0	0,04	1,2	20,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2	267
Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348,0	0,08	0,0	0,0	0,0	15,38	0,0	10,0	0,84	170
Итого за 2 завтрак		12,6	21,2	62,8	464,0	0,1	1,2	20,0	0,0	255,4	180,0	38,0	1,0	
ОБЕД														
Суп-пюре из картофеля	300	6,6	6,6	29,4	243,0	1,5	174	30,0	0,0	96,0	120,0	45,0	1,2	55
Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9,0	8,8	168,0	0,08	1,58	0,0	0,0	50,56	0,0	29,64	1,82	113
Макаронные отварные	230	8,4	6,4	51,0	301,0	0,09	0,0	0,0	0,0	14,28	0,0	11,21	1,13	202
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	100	0,7	7,4	2,9	81,0	0,02	13,88	30,0	0,0	16,03	38,0	9,94	0,43	14
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267,0	4,05	к/к
Итого за обед		36,1	30,4	158,8	1258	1,8	193,5	60,0	0,2	246,4	255	370,79	11,43	
УЖИН														
Биточек рыбный	120	18,5	9,5	20,7	250,0	0,22	0,45	0,0	0,0	59,61	0,0	38,24	1,7	83
Картофельное пюре	230	4,5	6,4	32,0	207,0	0,14	1,97	0,0	0,0	20,7	0,0	45,83	1,81	129
Салат из свеклы, чеснока, сыра с растительным маслом	100	5,4	14,6	9,6	189,0	0,0	6,6	40,0		187,0	154,0	28,0	1,5	12
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	291
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Итого за ужин		42,8	46,9	147	1173,0	0,7	9,0	140,1	0,1	337	222,8	341,57	9,3	
2 УЖИН														
Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	118	0,05	0,9	90	0,98	202,5	160,5	22,5	0,15	к/к
Яблоко	200	0,6	0,0	22,0	82,0	0,06	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	18,0	4,4	к/к
Итого за 2 ужин		6,2	6,4	30,2	200,0	0,1	20,9	90,0	1,0	234,5	182,5	40,5	4,6	
ИТОГ		103,3	127,0	510,9	3728,0	3,1	225,2	310,1	1,4	1301,1	998,5	1065,9	30,8	

День: тринадцатый

Неделя : вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с вермишелью	200	4,6	4,6	16,4	116	0,08	0,8	25,0	0,0	148,0	125,0	20,0	0,5	75
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,0	0,7	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,1	269
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за завтрак		18,4	23,6	80,3	584,0	0,3	1,6	67,1	0,1	442,3	296,0	217,0	3,3	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Шоколад	25	0,8	7,3	12,2	120,0	0,15	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,05	/к
Итого за 2 завтрак		1,4	7,3	49,2	264,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	250	4,4	5,6	13,3	101,0	0,07	9,0	0,0	0,0	22,38	0,0	21,8	0,76	67
Запеканка картофельная с мясом со сливочным маслом	260	28,1	32,2	39,1	561,0	0,25	18,08	0,0	0,0	38,75	0,0	75,23	5,17	112
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,03	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5	13
Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,6	0,0	0,0	6,03	0,0	3,13	0,8	279
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		38,2	43,1	92,4	999,0	0,4	32,8	30,0	0,0	139,2	101,0	291,2	9,9	
УЖИН														
Блинчики с повидлом	150/20	6,2	8,8	63,7	368,0	0,18	0,0	0,77	0,0	184,21	0,0	34,33	1,57	232
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	2,3	7,3	55,0	0,03	5,18	0,0	0,0	23,23	0,0	16,15	0,68	40
Какао на сгущённом молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		18,1	25,5	141,9	863,0	0,4	5,3	0,9	0,1	350,8	55,0	250,6	5,4	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	,0,	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		6,5	6,4	41,2	241,0	0,1	30,7	20,0	0,0	168,0	123,0	41,0	6,7	
ИТОГ		82,6	105,9	405,0	2951,0	1,5	79,8	117,9	0,4	1159,3	589,0	807,8	29,2	

День: тринадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Суп молочный с вермишелью	250	5,8	5,7	20,5	145	0,08	0,8	25,0	0,0	148,0	125,0	20,0	0,5	75
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,0	0,7	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,1	269
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за завтрак		21,5	25,4	97,3	676,0	0,4	1,6	67,1	0,1	451,6	309,8	261,5	4,0	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Шоколад	25	0,8	7,3	12,2	120,0	0,15	5,4	0,0	0,0	45,0	0,0	0,0	1,05	/к
Итого за 2 завтрак		1,4	7,3	49,2	264,0	0,2	9,4	0,0	0,2	59,0	14,0	8,0	3,9	
ОБЕД														
Суп из овощей со сметаной	300	5,2	6,7	15,8	121,0	0,09	10,8	0,0	0,0	26,86	0,0	26,16	0,92	67
Запеканка картофельная с мясом со сливочным маслом	300	32,4	37,3	45,4	650,0	0,29	20,94	0,0	0,0	44,91	0,0	87,08	5,97	112
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	4,5	3,0	55,0	0,03	4,1	30,0	0,0	35,0	46,0	13,0	0,5	13
Компот из груш	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	1,6	0,0	0,0	6,03	0,0	3,13	0,8	279
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		45,6	49,6	111,1	1215,0	0,5	37,4	30,0	0,0	168,3	128,5	396,4	12,2	
УЖИН														
Блинчики с повидлом	200/20	8,3	11,7	84,9	491	0,23	0,97	0,0	0,0	234,37	0	43,54	2,0	232
Винегрет овощной с растительным маслом	150	4,3	4,6	41,7	82,5	0,1	7,8	0,0	0,0	34,9	0,0	24,2	1,0	40
Какао на сгущённом молоке	200	3,1	3,2	19,4	115,0	0,02	0,15	0,01	0,0	105,4	0,0	20,11	0,53	275
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Итого за ужин		25,1	31,4	210,4	1076,5	0,6	8,9	0,1	0,1	421,8	68,8	312,4	6,8	
2 УЖИН														
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,04	0,7	20,0	0,0	120,0	90,0	14,0	0,1	к/к
Груша	200	1,35	0,0	19,0	80,0	0,04	10,0	0,0	0,0	38,0	32,0	24,0	4,6	к/к
Итого за 2 ужин		6,5	6,4	41,2	241,0	0,1	30,7	20,0	0,0	168,0	123,0	41,0	6,7	
ИТОГ		100,1	120,1	509,2	3472,5	1,7	88,0	117,2	0,4	1268,7	644,0	1019,3	33,6	

День: четырнадцатый

Неделя : вторая

Сезон:весенне-летний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с вареньем	200/20	29,4	19,02	72,5	576,0	0,53	30,38	120,0	0,0	236,25	1,8	38,52	1,31	218
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63	0,03	0,0	100,0	0,0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Итого за завтрак		43,5	36,52	136,7	1033,0	0,8	31,0	220,1	0,1	356,6	56,8	230,5	5,0	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 завтрак		3,6	1,0	79,0	322,0	0,1	24,0	0,0	0,2	30,0	70,0	92,0	4,0	
ОБЕД														
Суп-лапша домашняя	250	4,5	5,7	14,2	132,0	0,03	0,6	0,0	0,0	12,63	0,0	7,75	0,45	66
Кура отварная	100	14,9	6,6	0,3	125,0	0,09	4,96	0,0	0,0	52,6	0,0	33,6	2,69	120
Котлеты картофельные	180	5,5	12,3	35,0	277,0	0,2	15,87	0,0	0,0	25,55	0,0	47,8	2,33	146
Салат из зеленого лука с растительным маслом	100	1,0	4,9	4,5	66,0	0,02	18,1	0,0	0,0	97,0	33,0	16,0	0,8	6
Компот из кураги	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	19,8	214,0	0,08	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,7	к/к
Итого за обед		31,1	30,2	107,3	943,0	0,4	39,9	0,0	0,0	253,5	88,0	301,4	9,6	
УЖИН														
Колбаса	85	10,8	18,9	1,3	205,0	0,18	0,0	8,5	0,0	24,65	151,3	18,7	1,44	к/к
Рис	150	4,3	4,6	41,7	214,0	0,12	0,0	0,0	0,0	18,0	108,0	73,5	2,4	112
Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35,0	0,02	1,0	0,0	0,0	2,5	40,0	3,5	0,15	223
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,05	16,91	0,0	0,0	15,74	0,0	14,78	0,71	12
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,84	0,07	270
Хлеб пшеничный	100	7,4	2,9	51,4	250,0	0,2	0,0	0,0	0,0	37,0	55,0	178,0	2,6	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за ужин		28,9	47,5	112,5	958,0	0,6	18,05	50,6	0,1	297,99	470,3	301,32	7,5	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121,8	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9	
ИТОГ		114,3	121,7	454,7	3424,0	2,0	234,7	310,6	0,4	1248,0	920,1	982,3	27,0	

День: четырнадцатый

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный с вареньем	220/20	32,3	21,0	86,4	660,0	0,69	40,42	132,0	0,0	259,88	2,0	42,37	1,46	218
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Яйцо варёное	40	5,0	4,5	0,3	63,0	0,03	0,0	100,0	0	22,0	0,0	5,0	1,0	к/к
Кофейный напиток на молоке	200	1,6	1,8	12,4	69,0	0,02	0,65	0,0	0,0	60,3	0,0	7,0	0,08	269
Итого за завтрак		48,3	39,2	163,5	1180,0	1,0	41,07	232	0,1	389,43	70,8	278,9	5,8	
2 ЗАВТРАК														
Сок	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	к/к
Банан	200	3,0	1,0	42,0	178,0	0,08	20,0	0,0	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2	к/к
Итого за 2 завтрак		3,6	1,0	79,0	322,0	0,1	24,0	0,0	0,2	30,0	70,0	92,0	4,0	
ОБЕД														
Суп-лапша домашняя	300	5,0	6,6	15,8	158,0	0,04	0,72	0,0	0,0	15,16	0,0	9,3	0,54	66
Кура отварная	100	14,9	6,6	0,3	125,0	0,09	4,96	0,0	0,0	52,6	0,0	33,6	2,69	120
Котлеты картофельные	240	7,3	16,4	46,7	369,0	0,27	21,16	0,0	0,0	34,07	0,0	63,73	3,11	146
Салат из зеленого лука с растительным маслом	100	1,0	4,9	4,5	66,0	0,02	18,1	0,0	0,0	97,0	33,0	16,0	0,8	6
Компот из кураги	200	0,5	0,0	33,5	129,0	0,01	0,32	0,0	0,0	28,69	0,0	18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	150	7,0	1,0	29,7	321,0	0,07	0,0	0,0	0,0	55,5	82,5	267	4,05	к/к
Итого за обед		35,7	35,5	130,5	1168,0	0,5	45,26	0,0	0,0	283,02	115,5	407,9	11,8	
УЖИН														
Колбаса	85	10,8	18,9	1,3	205,0	0,18	0,0	8,5	0,0	24,65	151,3	18,7	1,44	к/к
Рис	180	5,2	5,5	50,0	256,8	0,14	0,0	0,0	0,0	21,6	129,6	88,2	2,9	112
Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49,0	0,02	1,4	0,0	0,0	3,5	56,0	4,9	0,21	223
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,9	4,5	4,8	64,0	0,05	16,91	0,0	0,0	15,74	0,0	14,78	0,71	12
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,0	0,84	0,07	270
Хлеб пшеничный	125	9,3	3,6	64,3	313,0	0,25	0,0	0,0	0,0	46,25	68,75	222,5	3,25	к/к
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,07	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	1
Сыр	20	4,7	6,0	0,0	74,0	0,01	0,14	42,0	0,0	196,0	116,0	10,0	0,14	2
Итого за ужин		31,9	49,94	134,9	1077,8	0,7	18,5	50,6	0,1	311,84	521,7	361,92	8,7	
2 УЖИН														
Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118,0	0,06	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2	к/к
Апельсин	200	1,6	0,0	11,0	50,0	0,08	120,0	0,0	0,0	68,0	47,0	27,0	0,7	к/к
Итого за 2 ужин		7,2	6,4	19,2	168,0	0,1	121,8	40,0	0,0	310,0	235,0	57,0	0,9	
ИТОГ		126,7	132,0	527,1	3915,8	2,4	250,6	322,6	0,4	1324,3	#####	1197,7	31,2	