

СОГЛАСОВАНО:

Управление

«Роспотребнадзора»

по Кировской области

«__» _____ 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОбУ для детей- сирот

ШИ ОВЗ №1 г. Кирова

Ожегова Ю. В. _____

«__» _____ 2017г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ШКОЛЫ- ИНТЕРНАТА №1 Г. КИРОВА.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Кировской области
(Управление Роспотребнадзора по Кировской области)

Красноармейская ул., д.45, г. Киров, 610027,
тел. (8332) 40-67-10, тел./факс (8332) 40-68-68

E-mail: rpn@43.rospotrebnadzor.ru

http://www.43.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 73606176 ОГРН 1054316553653

ИНН/КПП 4345100444 / 434501001

20 ЯНВ 2017

№ 06-19/ч-745

На № б/н от 08.12.2016

Директору
КОГОбУ ШИ ВОЗ № 1
Ю.В. Ожеговой

610008, г. Киров,
Нововятский район,
ул. Пушкина, 27

О согласовании меню

Уважаемая Юлия Валерьевна!

Управление Роспотребнадзора по Кировской области, рассмотрев Ваше заявление, экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» от 19.01.2017 №09-93-2017-ГЗ о соответствии санитарным правилам и нормативам примерного меню, *согласовывает* представленное Вами двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте с 7-11 лет, 12 лет и старше в КОГОбУ ШИ с ОВЗ № 1 (610008, г.Киров, Нововятский район, ул. Пушкина, 27)

Приложение:

1. Экспертное заключение на 2л. в 1 экз.
2. Примерное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет на 14л. в 1 экз.
3. Примерное меню для обучающихся в возрасте 12-18 лет на 14л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

Л.И.Князева

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»)

Аккредитованный орган инспекции

Аттестат аккредитации от 02.07.2015 № RA.RU. 710076


610000, г.Киров, ул. Свободы, д. 64 «а»

Телефон/факс: (8332) 38-57-54, e-mail: kirov@sanepid.ru, <http://www.sanepid.ru>

ОКПО 73606667 ОГРН 1054316558669, ИНН/КПП 4345100758/434501001

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главного врача,
первый заместитель руководителя
органа инспекции

 К.В.Ердяков
«19» января 2017г.



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 09-93-2017-ГЗ

о соответствии (не соответствии) санитарным правилам и нормативам примерного двухнедельного меню на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте с 7-11 лет, 12 лет и старше в Кировском областном государственном общеобразовательном бюджетном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1 г.Кирова», расположенном по адресу:
610008, г.Киров, Нововятский район, ул. Пушкина, д.27

На основании предписания Управления Роспотребнадзора по Кировской области» от 09.01.2017 года № 001 «О проведении расследований, обследований, исследований, токсикологических, гигиенических и иных видов оценок» проведена оценка примерного двухнедельного меню на осенне - зимний период для обучающихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше в Кировском областном государственном общеобразовательном бюджетном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1 г.Кирова», расположенном по адресу: 610008, г.Киров, Нововятский район, ул. Пушкина, д.27 на соответствие обязательным требованиям санитарных правил и нормативов, включающая следующие виды инспекции:

1. санитарно-эпидемиологическая экспертиза.

Дата проведения инспекции: в период с 09.01.2017г. по 19.01.2017г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена: заведующим отделением гигиены питания и гигиены детей и подростков - врачом по гигиене детей и подростков Корепановой А.Г. сертификат эксперта № 42239/7 от 20.10.2012г., действителен до 20.10.2017г., врачом по гигиене детей и подростков Панкратовой Л.И. сертификат специалиста № 0155240346532 от 08.08.2014г.

Представлены документы:

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше в Кировском областном государственном общеобразовательном бюджетном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1 г.Кирова», расположенном по адресу: 610008, г.Киров, Нововятский район, ул.Пушкина, д.27

Установлено:

- 1.Примерное двухнедельное меню на осенне - зимний период для обучающихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше в КОГОБУ ШИ ОВЗ № 1 по адресу: 610008, г.Киров, Нововятский район, ул.Пушкина, 27 разработано с учетом возраста детей, рассчитано на 5-ти разовый прием пищи, дополнительно перед сном планируется выдавать кисломолочную продукцию, фрукты.
- 2.На второй завтрак планируются фрукты, соки, кипяченое молоко с выпечными и кондитерскими изделиями.
- 3.В меню обеда и ужина включены блюда из мяса, куры и рыбы, в меню завтрака – молочно-крупяные, творожные, блюда из яиц (омлет), порционно – масло сливочное, сыр.
- 4.Меню разнообразное, используется широкий ассортимент продуктов, в течение дня блюда не повторяются, имеет место правильное сочетание блюд.

Подпись исполнителя



5. Примерное меню составлено с учетом принципов щадящего питания, подразумевающих использование щадящих технологий приготовления пищи, исключающих жарку и использование продуктов с раздражающими свойствами
6. В рацион включены салаты из свежих и вареных овощей, заправленные растительным маслом.
7. Для приготовления каш используются различные крупы: манная, ячневая, пшено, пшеничная, рис, овсяная.
8. Для хорошего усвоения пищи планируется использовать соусы: томатный, молочный.
9. Энергетическая ценность блюд, в основном, выше требований таблицы 1 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», так как, согласно Постановлению Правительства Кировской области № 255/220 от 26.03.2014г. «Нормы обеспечения питанием детей – сирот и детей оставшихся без попечения родителей, ограниченными возможностями здоровья, проживающими в областных государственных общеобразовательных организациях», натуральные нормы продуктов для детей с ограниченными возможностями здоровья, завышены.
10. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – 1:1:4, что соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08.
11. В меню соблюдены требования к массе порций блюд для обучающихся разных возрастных групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте с 7-11 лет, 12 лет и старше в Кировском областном государственном общеобразовательном бюджетном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа - интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1 г.Кирова», расположенном по адресу: 610008, г.Киров, Нововятский район, ул. Пушкина, д.27

СООТВЕТСТВУЕТ

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Заведующий отделением гигиены питания и гигиены детей и подростков - врач по гигиене детей и подростков

А.Г.Корепанова

Врач по гигиене детей и подростков

Л.И.Панкратова

Примечание:

1. Полная или частичная перепечатка, копирование экспертного заключения без письменного разрешения ОИ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» не допускается. Разрешение подтверждается подписью руководителя ОИ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» и печатью с указанием даты выдачи копии. 2. Экспертное заключение составлено в трех экземплярах.

Подпись исполнителя

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст : с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Нерц
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	13,9	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	14,9	0,0	0,0	29,09	0,0	44,41	1,7	132
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91,0	0,03	22,7	60,0	0,0	61,3	55,0	21,34	0,8	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: осенне-зимний

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	13,9	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 свежей капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91,0	0,03	22,7	60,0	0,0	61,3	55,0	21,34	0,8	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: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	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	12	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 моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	3,4	8,4	67,0	0,03	2,1	0,0	0,0	19,14	0,0	23,1	0,79	15
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	30,4	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: осенне-зимний

Возраст: с 12 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 моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	3,4	8,4	67,0	0,03	2,1	0,0	0,0	19,14	0,0	23,1	0,79	15
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	40,4	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: осенне-зимний

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: осенне-зимний

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	B1	C	A	E	Ca	P	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 сгущ. 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: осенне-зимний

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 сгущённом 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: осенне-зимний

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	0,04	1,4	40	0	33	156	19	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 сырых овощей с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,3	74,0	0,0	6,0	0,0	0,0	19,0	0,0	14,8	0,5	22
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: осенне-зимний

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	100,1	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	0,04	1,4	40	0	33	156	19	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 сырых овощей с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,3	74,0	0,03	6,03	0,0	0,0	18,98	0,0	14,79	0,5	22
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: осенне-зимний

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	146,9	0,0	33,86	0,9	67
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
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	100,8	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 витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11,0	91,0	0,03	13,7	0,0	0,0	38,1	0,0	19,54	0,95	21
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		33,5	31	101,4	926,0	0,27	99,6	0,0	0,0	124,6	55,0	244,7	6,7	
УЖИН														
Оладьи с вареньем	150/20	12,3	4,3	78,8	502,0	0,21	1,55	0,0	0,0	261,7	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	149,8	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		92,7	103,2	428,4	3194,6	1,4	239,3	374,3	1,8	1254,6	654,5	777,6	24,6	

День: шестой

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Каша ячневая	200	7,0	7,6	36,8	245,6	0,14	0,5	0,0	0,0	146,9	0,0	33,86	0,9	67
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
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	113,7	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
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 витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11,0	91,0	0,03	13,7	0,0	0,0	38,1	0,0	19,54	0,95	21
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		41,1	35,1	123,6	1152,0	0,3	21,1	0,0	0,0	168,4	82,5	357,9	8,6	
УЖИН														
Оладьи с вареньем	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
Какао на молоке	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
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		39,8	41,4	181,9	1310,5	0,7	6,0	100,1	0,1	204,0	235,8	334,7	7,8	
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		112	117,1	495,6	3698,1	1,6	48,1	232,2	1,4	1113,4	799,5	1021,1	29,3	

День: седьмой

Неделя : первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный со сливочным молоком	200/20	29,4	19	72,5	576,0	0,53	30,38	120	0,0	236,3	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	110,4	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	38,2	149,3	1104,0	0,8	30,9	220	0,1	406,6	147	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 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 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		30,2	38,2	113,1	923,3	0,4	35,5	30,0	0,0	143,8	93,0	288,1	8,0	
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 с сахаром	100	1,3	0,1	10,5	45,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	0,0	15,9	0,3	15
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		30,7	41,7	114,0	926,5	0,5	1,8	50,1	0,1	341,0	347,4	264,5	5,3	
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	125,5	503,8	3546,8	1,8	92,8	320,2	0,4	1046,9	772,2	913,6	23,6	

День: седьмой

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
ЗАВТРАК														
Пудинг творожный со сгущенным молоком	220/20	32,3	21,0	86,4	660,0	0,69	40,42	132	0	259,9	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	110,4	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	176,1	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 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 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		34,8	39,1	111,9	1104,0	0,47	40,5	30,0	0,0	178,9	121	394,3	10,0	
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 с сахаром	100	1,3	0,1	10,5	45,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	0,0	15,9	0,3	15
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		34,4	44,0	93,7	1059,0	0,6	1,8	50,1	0,1	354,2	373,2	285,0	6,1	
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		128,7	131,4	509,1	4007,0	2,2	107,9	332,2	0,4	1128,1	839,4	1088,7	27,2	

День: восьмой

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

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	0,06	0,0	0,0	0,0	24,0	36,0	10,0	0,4	67
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
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		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	к/к
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	56
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	159
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		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	87
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
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	к/к
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
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
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	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	0,14	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: осенне-зимний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец
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	67
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
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 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	к/к
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	56
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	159
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	13
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	278
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	к/к
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	87
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	129
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	к/к
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
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
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	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		117,7	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: 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 пшеном	200	4,6	4,6	16,4	116,0	0,06	0,44	0,0	0,0	219,5	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 сгущенном 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	42,1	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, тушеные 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 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
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		28,3	26,1	124	936,0	0,4	33,0	0,0	0,2	152,7	177,0	319,9	10,5	
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 моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	3,4	8,4	67,0	0,03	2,1	0,0	0,0	19,14	0,0	23,1	0,79	15
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	55,3	105,8	941,0	0,7	18	100,1	0,1	142,8	214,0	276,7	8,6	
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		89,7	121,5	381,8	2877,0	1,5	73,8	253,1	1,4	1280,9	1028,5	897,0	27,9	

День: девятый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

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	274,4	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 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
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		32,2	28,1	144,3	1105,8	0,4	35,42	0,0	0,2	186,4	226,1	431,2	12,6	
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 моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	3,4	8,4	67,0	0,03	2,1	0,0	0,0	19,14	0,0	23,1	0,79	15
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	60,1	130,4	1096,0	0,8	23,3	100,1	0,1	160,6	228	337,2	10,0	
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	119,6	402,3	3074,8	1,7	81,6	253,1	1,4	1396,5	1105,1	1121,3	32,4	

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ реп
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога с вареньем	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,55	0,0	0,0	274,41	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 "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
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		35,1	26,2	111,6	971,5	0,4	13,7	0,0	0,0	197,9	388,0	312,6	7,4	
УЖИН														
Котлеты рубленые 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 из свежей капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91,0	0,03	22,7	60,0	0,0	61,3	55,0	21,34	0,8	6
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		28,6	42,1	131,8	996,0	0,4	33,0	80,07	0,1	261,4	206,0	298,3	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		108,8	111,5	430,6	3278,5	1,3	29,1	20,1	0,4	1058,1	830,0	911,3	26,9	

День: десятый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 12 и старше

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ реп
ЗАВТРАК														
Запеканка из творога с вареньем	200/20	36,7	26,4	39,0	478,0	0,11	0,73	0,0	0,0	365,89	0,0	53,82	1,26	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	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 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 "Здоровье" с растительным маслом	100	2	4,6	7,1	77,0	0,05	3,75	0,0	0,0	23,23	0,0	23,35	0,73	20
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		43,2	32,4	133,7	1147,0	0,5	15,8	0,0	0,0	239,1	501	423,1	9,5	
УЖИН														
Котлеты рубленые из птицы	120	15	21,2	15,2	314,0	0,1	0,24	24,0	0,0	52,8	115,2	24,0	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 из свежей капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91,0	0,03	22,7	60,0	0,0	61,3	55,0	21,34	0,8	6
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		33,3	46,8	151,9	1152,0	0,5	35,2	84,07	0,1	291,5	239,0	354,2	8,0	
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		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		135,7	129,7	489,6	3720,0	1,5	66,5	104,2	0,4	1230,1	980,7	1135,7	30,9	

День: одиннадцатый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

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	134,26	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	5,0	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		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	13,0	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	248,18	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	110,36	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	42,08	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: осенне-зимний

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	134,26	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	5,0	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	267,0	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	110,36	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	0,0	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	1163,6	2017,2	823,0	1076,1	25,2	

День: двенадцатый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

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
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
Макароны 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 свежей капусты, помидор и огурцов с растительным маслом	100	3,3	9,3	8,0	128,5	0,06	55,48	0,0	0,0	64,29	0,0	25,56	1,2	11
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		33,5	29,5	138,1	1097,5	0,43	69,1	25,0	0,2	257,0	307,0	288,0	10,4	
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 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
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	0,07	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		32,2	35,3	121,4	925,0	0,5	11,0	100,1	0,1	163,2	55,0	272,8	7,8	
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		100,8	113,8	451,7	3256,5	1,6	102,8	235,1	1,4	1128,7	869,5	869,8	27,6	

День: двенадцатый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 12 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
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
Макароны 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 свежей капусты, помидор и огурцов с растительным маслом	100	3,3	9,3	8,0	128,5	0,06	55,48	0,0	0,0	64,29	0,0	25,56	1,2	11
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		38,7	32,3	163,9	1305,5	1,8	235,1	30,0	0,2	294,6	216,5	386,41	12,2	
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 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
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		38,8	40,5	145,4	1094,0	0,7	11,5	100,1	0,1	187,2	68,8	333,73	9,1	
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		101,9	122,5	514,4	3696,5	3,2	269,3	240,1	1,4	1199,5	806,5	1073,7	31,4	

День: тринадцатый

Неделя : вторая

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 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 гущённом 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: осенне-зимний

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: осенне-зимний

Возраст: с 7-11 лет

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод	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	0,0	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	36,5	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 сырых овощей с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,3	74,0	0,0	6,0	0,0	0,0	19,0	0,0	14,8	0,5	22
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		31,0	31,3	107,1	951,0	0,4	27,8	0,0	0,0	175,5	55,0	300,2	9,3	
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
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	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		114,2	122,8	454,5	3432,0	2,0	222,7	310,6	0,4	1170,0	887,1	981,1	26,7	

День: четырнадцатый

Неделя : вторая

Сезон: осенне-зимний

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	232,1	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 сырых овощей с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,3	74,0	0,0	6,0	0,0	0,0	19,0	0,0	14,8	0,5	22
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		35,6	36,6	130,3	1176,0	0,5	33,19	0,0	0,0	205	82,5	406,7	11,5	
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
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 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	49,9	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		126,6	133,1	526,9	3923,8	2,4	238,5	322,6	0,4	1246,3	979,9	1196,5	30,9	