

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
1 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115	27,2	183	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
36/1	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	110	27	101	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,31	0	0	0,6	0,04	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			13,04	5,41	20,56	2,29	79,65	543,38	250	67,3	322	4,14	91,2	130,22	1,6	0,2	10,9
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0,00	4,45	4,45	19,45	131,24	29,2	32	85,7	1,63	0	201,82	1,98	0,17	4,52
19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,01	0,30	0,38	9,93	48,70	3,08	2,09	11,2	0,16	0	0	0	0,01	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,29	12,14	11,24	1,52	8,20	186,92	43,6	15,3	119	1,35	40,9	52,9	1,18	0,09	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
-	Напиток с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,37	12,18	19,76	7,82	128,14	797,79	114	83,5	344	5,79	170	278	6,92	0,68	18,7
Полдник																	
17/1	Булочка с повидлом	80	5,91	1,31	5,92	5,65	49,15	269,34	27,5	10,4	56,9	0,93	9,85	17,19	2,96	0,07	0,12
37/1	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
Итого за 'Полдник'			6,15	1,31	6,03	5,75	63,75	325,07	31,9	11,5	58	1,15	9,85	82,29	3,21	0,07	39,1
Ужин																	
-	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,8	10,7	19,1	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,3
9/8	Печень по-строгановски	90	11,47	10,61	12,79	5,73	2,62	171,93	27,2	13	202	4,17	4358	5248,4	3,34	0,14	6,18
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			20,86	11,15	20,80	10,58	70,67	546,27	100	72,9	371	7,21	4376	5467,2	5,74	0,35	31,9
Второй ужин																	

-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,63	3	3,3	1,05	0,02	0
	Итого за 'Второй ужин'		6,60	4,35	7,74	0,00	29,01	214,13	189	27	170	0,78	33	36,3	1,05	0,07	1,05
	Итого за день		77,01	34,40	78,89	26,44	341,22	2386,63	685	262	1264	19,1	4680	5994	18,5	1,37	102
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
2 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,77	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
-	Молоко сгущенное	10	0,72	0,72	0,85	0,00	5,55	31,74	30,7	3,4	21,9	0,02	4,2	4,7	0,02	0,01	0,1
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,31	0	0	0,6	0,04	0
-	Яблоки	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак'		29,02	25,82	16,53	4,34	64,03	518,34	258	46,7	336	3,34	56	103,66	2,65	0,13	11,2
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	1,93	0,00	5,23	5,19	10,02	91,28	39,6	19,5	43,3	0,68	3	257,98	2,37	0,04	13,9
57/8	Жаркое по-домашнему	240	17,60	14,77	16,75	0,72	30,34	340,14	30,9	54,8	232	3,48	18,7	55,85	0,65	0,19	15,2
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,53	0,00	0,09	0,09	24,99	94,23	46,7	29,9	40,7	0,95	0	174,9	1,65	0,03	0,48
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Обед'		28,13	14,77	22,99	6,93	112,22	746,71	145	131	403	7,03	21,7	495,13	5,29	0,35	35,5
Полдник																	
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,1	11,2	71,6	0,75	25,9	45,52	2,79	0,06	0,1
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за 'Полдник'		7,52	1,82	7,90	5,01	77,27	403,42	55,1	19,2	85,6	3,55	25,9	45,52	2,99	0,08	4,1
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,5	11,6	22,8	0,74	0	1,19	1,64	0,01	1,16
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	90	10,12	8,96	10,96	0,13	10,46	179,22	62	19,2	133	1,53	26,9	30,06	0,4	0,06	2,42
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	11,7	101	148	3,47	0	1,07	0,43	0,19	0
31/1	Чай с молоком (вариант 2)	200	1,50	1,42	1,59	0,02	12,14	66,50	58,5	6,65	41,9	0,08	10	11	0	0,02	0,26
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за 'Ужин'		24,31	10,38	18,59	6,20	97,92	637,46	167	157	409	7,38	36,9	43,71	3,03	0,35	3,84
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
	Итого за 'Второй ужин'		4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05

	Итого за день		80,32	57,14	79,81	22,48	337,44	2373,39	804	376	1377	21,5	170	721,02	14	0,96	55,6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
3 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127	89,4	196	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	117	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
-	Батон	50	3,85	0,00	1,50	1,50	26,65	134,76	11	16,5	42,5	1	0	0	0,85	0,08	0
Итого за 'Завтрак'			23,83	14,75	21,28	2,86	70,90	560,94	427	132	489	4,95	192	207	1,52	0,33	1,15
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,8
4/9	Плов из мяса кур	240	21,99	18,08	17,85	2,61	46,00	431,21	26,7	42,2	199	2,07	38,6	405,89	2,14	0,08	1,33
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,56	18,08	24,02	8,76	119,19	801,48	124	110	361	5,53	41,6	736,79	6,26	0,23	18,3
Полдник																	
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Печенье	50	3,75	0,00	4,90	0,00	38,35	211,13	14,5	10	45	1,05	5	5,5	1,75	0,04	0
Итого за 'Полдник'			5,15	0,00	5,50	0,40	70,55	346,29	44,5	27	70	6,05	5	10,5	2,15	0,09	14
Ужин																	
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	0,00	3,61	3,61	7,02	60,07	13,6	17,7	25,4	0,53	0	900,51	1,78	0,03	3,2
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	9,74	9,26	2,82	0,96	5,74	86,98	50,5	12,5	81,2	0,37	9,52	17,2	0,7	0,04	0,03
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	17,35	110,40	36,8	34,3	68	1,06	0	947,36	1,98	0,09	10,6
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			18,22	9,26	11,17	9,31	70,50	443,58	115	83,3	238	3,53	9,52	1865,5	5,02	0,23	13,9
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
15/1	Булочка с маком	80	6,59	0,16	1,24	1,36	44,79	215,71	20,3	11	52,6	0,73	0,14	0,24	1,1	0,08	0
Итого за 'Второй ужин'			10,94	4,51	6,04	1,36	50,79	303,16	200	32	195	0,88	30,1	33,24	1,1	0,12	1,05
Итого за день			79,03	46,61	77,95	22,62	347,24	2383,06	910	385	1353	20,9	278	2853	16,1	1	48,4

	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
4 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,42	17,66	0,00	2,33	234,16	193	21,1	265	2,41	189	331,65	0,73	0,07	0,23
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			24,00	21,49	34,15	1,62	40,40	561,55	372	51,5	405	5,56	280	439,85	1,82	0,17	10,3
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,00	4,34	4,33	15,02	104,94	19,6	20,7	58,3	0,77	2,4	246,68	1,96	0,07	5,77
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,74	28,6	12,8	57,9	0,87	10,4	20,33	0,6	0,02	1,67
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	11,7	101	148	3,47	0	1,07	0,43	0,19	0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	0,44	1,56	0,02	2,04	24,37	18,9	2,27	14,3	0,04	9	10,05	0,04	0,01	0,08
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			22,66	5,60	15,07	7,94	128,15	726,43	101	168	357	7,25	152	358,32	6,35	0,65	30,3
Полдник																	
24/1	Шарлотка	100	3,78	2,12	3,57	2,14	27,30	152,71	20,7	9,37	45,9	1,9	25	46,88	1,2	0,04	2,83
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник'			9,59	7,93	9,99	2,14	36,73	270,13	249	36	207	2,09	65,1	93,3	1,2	0,11	4,2
Ужин																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,41	0	30	1,18	0,06	5,88
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	240	15,90	11,57	12,15	1,42	41,44	334,97	35,1	51,5	184	2,77	33,4	267,87	1,14	0,18	13,5
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			23,08	11,57	15,38	4,65	88,53	571,63	61	82,6	283	4,75	33,4	298,27	2,88	0,31	19,4
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	0	1,2	0,04	0
	Итого за 'Второй ужин'		7,30	4,35	7,15	0,00	44,55	270,82	186	25,5	168	0,55	30	33	1,2	0,09	1,05

	Итого за день		77,64	50,94	79,74	16,35	338,35	2355,55	968	363	1420	20,2	561	1222,7	13,5	1,33	65,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
5 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	2,35	5,97	1,32	32,55	208,44	96,6	38,7	145	1,04	19,2	36,8	0,16	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0,02	0,06	0	0	0	0,02
3	Батон	60	4,36	0,06	1,02	1,15	28,75	141,36	7,1	6,12	33,4	0,46	0	0	0,9	0,05	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Завтрак'			15,85	6,35	11,18	2,49	86,83	507,66	269	61,3	283	4,42	50,8	72,5	1,32	0,23	4,54
Обед																	
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,8	23,6	76,8	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,29	0,32	15,36	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,7	43,6	202	0,77	27,1	28,15	0,26	0,09	0,64
3/3	Картофельное пюре	150	3,01	0,44	3,55	0,51	21,93	130,60	29,9	29,9	83,8	1,12	18	24,23	0,17	0,12	5,44
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			29,35	14,18	11,77	2,17	124,03	708,68	176	117	427	4,4	72,6	457,4	1,53	0,36	52
Полдник																	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
26/1	Шаньга со сметаной	100	9,08	1,91	11,65	7,16	49,26	337,42	56,7	14,8	94,1	0,95	32,3	57,89	3,93	0,1	0,14
Итого за 'Полдник'			10,10	1,91	11,71	7,22	67,55	406,44	87,9	34,7	121	1,59	32,3	174,49	5,03	0,11	0,46
Ужин																	
-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,14	15,77	0,09	5,37	213,72	18,8	14,8	124	1,26	58,7	72,9	0,51	0,05	0,83
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0,04	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			25,35	12,17	19,70	1,71	91,42	639,25	58,9	49,6	253	3,94	67,7	96,27	1,94	0,2	7,49
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Второй ужин'			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за день			79,00	38,96	79,17	13,60	345,83	2359,48	771	284	1226	14,5	253	833,66	9,82	0,94	65,5
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									

9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,77	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,31	0	0	0,6	0,04	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак' Обед			29,70	26,54	17,37	4,34	69,47	548,77	286	49,6	357	3,33	60,2	108,26	2,66	0,14	10,5
-	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	250	1,88	0,00	5,22	5,19	11,07	94,73	38,1	20,7	45	0,89	3	207,9	2,36	0,04	10,8
44/8	Рулет из мяса говядины фаршированный омлетом	100	15,61	14,62	14,03	0,11	6,81	216,42	20,5	18	159	2,25	36	38,35	0,39	0,05	0,07
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед' Полдник			29,74	14,65	23,14	6,88	108,77	746,27	123	96,4	350	6,59	48	459,93	5,63	0,28	25,9
52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,5	18,1	88,2	1,11	14,9	26	3,2	0,1	1,37
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,19	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник' Ужин			13,50	7,68	14,58	7,75	53,10	394,32	263	44,7	250	1,3	55	72,42	3,2	0,17	2,74
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,32	11,19	0,03	2,44	156,81	11,8	9,97	83,2	0,94	30,2	63,18	0,42	0,03	0,43
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0,00	2,82	3,21	15,71	93,00	80	30,6	60,1	1,09	0	335,06	1,58	0,05	31,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин' Второй ужин			21,55	11,32	14,90	4,13	67,91	480,72	106	59,3	207	3,6	30,2	398,64	2,56	0,15	31,7
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
14/1	Булочка дорожная	50	3,87	0,61	5,61	0,42	27,60	175,12	24,1	6,58	39,3	0,39	19,9	37,27	0,57	0,05	0,08
Итого за 'Второй ужин'			8,22	4,96	10,41	0,42	33,60	262,57	204	27,6	182	0,54	49,9	70,27	0,57	0,09	1,13
Итого за день			78,54	41,94	79,01	28,12	337,89	2356,41	814	266	1153	15,7	206	1041,7	16	0,87	73
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00		79,00		335,00	2350,00									
8 ДЕНЬ Завтрак																	
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,8	31	126	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0

-	Батон	60	4,62	0,00	1,80	1,80	31,98	161,71	13,2	19,8	51	1,2	0	0	1,02	0,1	0
-	Апельсины	100	0,90	0,00	0,20	0,20	10,30	44,48	34	13	23	0,3	0	8	0,2	0,04	60
Итого за 'Завтрак' Обед			10,91	2,29	19,23	2,45	87,86	563,05	145	63,8	204	2,08	95	114,5	1,6	0,19	60,4
55/1	Подгарнировка (кукуруза консервированная)	60	1,29	0,00	2,58	2,58	6,88	55,69	0	0	0,05	0	0	0	1,06	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	0,00	4,45	4,45	19,45	131,24	29,2	32	85,7	1,63	0	201,82	1,98	0,17	4,53
19	Гренки собств. пр.	30	2,39	0,02	0,45	0,57	14,90	73,05	4,62	3,13	16,8	0,24	0	0	0	0,02	0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай/горбуша)	90	13,65	12,75	3,48	0,20	7,02	113,87	56,3	32,9	177	0,95	30,7	31,64	0,61	0,14	0,7
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,59	34	30,4	86,8	1,12	18,8	25,05	0,17	0,12	5,45
37/1	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,00	0,10	0,10	19,49	74,32	4,51	1,14	1,12	0,23	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед' Полдник			30,39	13,32	15,47	9,16	125,25	747,67	143	118	430	5,74	49,5	324,01	4,64	0,53	49,7
29/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	100	12,98	9,71	9,68	6,27	34,48	277,29	82	16,4	130	0,75	17,3	43,23	3,31	0,07	0,1
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,00	0,06	0,06	18,29	69,02	31,2	20	27,2	0,64	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Полдник' Ужин			14,00	9,71	9,74	6,32	52,77	346,31	113	36,3	157	1,38	17,3	159,83	4,41	0,09	0,42
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	0,00	3,61	3,61	6,00	58,15	21,6	7,04	15,1	0,29	0	1,22	1,63	0,01	18,4
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,19	13,00	15,12	0,10	7,23	222,29	40,2	18,4	150	1,89	19,1	35	0,38	0,04	0,08
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	11,7	101	148	3,47	0	1,07	0,43	0,19	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Ужин' Второй ужин			27,11	13,00	21,22	6,20	88,09	637,49	87,6	145	376	7,22	19,1	37,69	3	0,32	18,5
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Второй ужин'			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,15	30	33	0	0,05	1,05
Итого за день			78,76	42,67	79,47	24,13	339,97	2356,97	668	385	1310	16,6	211	669,02	13,6	1,17	130
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00		79,00		335,00	2350,00									
9 ДЕНЬ Завтрак																	

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115	27,2	183	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
-	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
32/1	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	3,14	2,84	3,21	0,07	9,50	77,79	117	13,3	83,7	0,11	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак' Обед			12,71	5,31	20,94	2,19	76,28	534,48	260	62,7	317	3,87	99,2	130,1	1,67	0,23	10,9
-	Нарезка (огурец свежий)	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	23,60	127,39	16,5	22,8	59,3	0,99	0	242,1	1,24	0,1	6,12
5/9	Шницель натуральный рубленый из индейки	90	17,19	17,19	20,18	0,00	0,34	251,65	20,3	16,4	164	1,34	56,9	76,87	0,38	0,04	0,01
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,45	3,45	17,35	105,65	36,8	34,3	68	1,06	0	947,36	1,74	0,09	10,6
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1,04	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед' Полдник			29,07	17,19	27,04	6,87	96,43	729,77	115	109	391	6,34	56,9	1303,9	4,33	0,34	24,3
24/1	Шарлотка	100	3,78	2,12	3,57	2,14	27,30	152,71	20,7	9,37	45,9	1,9	25	46,88	1,2	0,04	2,83
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник' Ужин			4,78	2,12	3,77	2,14	47,90	239,19	34,7	17,4	59,9	4,7	25	46,88	1,4	0,06	6,83
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0,00	3,58	3,58	3,06	45,80	22,6	8,51	19,6	0,3	0	3,12	1,64	0,02	17,9
4/8	Плов из мяса говядины	240	17,76	14,28	19,81	10,22	44,06	423,90	22,5	51,1	222	2,6	0	576	4,91	0,08	1,15
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин' Второй ужин			23,92	14,28	24,15	14,57	87,51	655,84	59,2	78,4	305	4,5	0	579,5	7,11	0,17	19
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			6,60	4,35	7,74	0,00	29,01	214,13	189	27	170	0,8	33	36,3	1,05	0,07	1,05
Итого за день			77,07	43,26	80,65	25,77	337,13	2363,41	658	295	1242	20	214	2097	15,6	0,87	62,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									

10 ДЕНЬ

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	2,99	2,94	6,04	0,00	8,56	98,13	122	14,5	85	0,2	24	44,5	0,05	0,03	2,68
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,3	0	0	0,6	0,04	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
23/1	Манник	100	6,52	1,82	7,70	5,01	56,67	316,94	41,1	11,2	71,6	0,8	25,9	45,52	2,79	0,06	0,1

Итого за 'Завтрак'

16,44 8,74 18,43 5,79 89,34 581,12 318 38,1 269 1,4 81,4 125,7 3,5 0,14 2,89

Обед

1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
20/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,03	0,00	6,87	6,14	12,99	118,72	27,8	21,4	52,3	0,8	5	212,5	2,81	0,08	8,61
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
16/7	Кнели из рыбы паровые	100	17,74	17,22	11,40	0,06	5,17	193,96	59,4	29	198	0,7	75,8	80,73	1,39	0,17	1,11
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	0,55	3,54	0,38	18,43	113,99	41,3	36,5	85,7	1,1	18,8	923,7	0,31	0,1	4,1
-	Кисель с витаминами	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Витошка	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Обед'

32,04 20,28 27,25 9,79 101,06 765,19 156 120 455 4,7 235 1257 8,66 0,75 27,8

Полдник

7/12	Ватрушка с яблоками	100	6,97	1,54	8,60	8,51	48,68	297,09	38,5	13,2	69,7	1,3	9,66	18,65	4,3	0,08	0,65
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4

Итого за 'Полдник'

7,97 1,54 8,80 8,51 69,28 383,57 52,5 21,2 83,7 4,1 9,66 18,65 4,5 0,1 4,65

Ужин

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	3,58	3,58	5,41	53,92	20,5	11,6	22,8	0,7	0	1,19	1,64	0,01	1,16
10	Соус Болоньезе	90	13,13	13,66	10,76	2,17	2,19	157,39	11,5	13,9	112	1,3	12,9	0	0	0,03	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,5	7,17	39,8	0,7	9	16,88	0,8	0,06	0
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0

Итого за 'Ужин'

24,62 13,69 18,08 7,17 82,10 581,38 56,6 51,5 237 4,3 21,9 18,46 3,01 0,18 1,46

Второй ужин

-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
---	-------	-----	------	------	------	------	------	-------	-----	----	-----	-----	----	----	---	------	------

	Итого за 'Второй ужин'		4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
	Итого за день		78,42	48,60	79,36	31,27	337,77	2361,71	763	252	1188	15	378	1453	19,7	1,2	37,9
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
11 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,8	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Батон	40	2,91	0,04	0,68	0,77	19,17	94,24	4,73	4,08	22,3	0,3	0	0	0,6	0,04	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			29,70	26,54	17,37	4,34	69,47	548,77	286	49,6	357	3,3	60,2	108,3	2,66	0,14	10,5
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,00	5,25	5,22	12,72	102,58	38,5	21,1	46,9	0,9	3	207,9	2,4	0,04	10,8
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	1,94	2,16	19,8	0,2	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	100	16,84	16,94	7,44	2,10	6,37	158,57	37,2	29,4	169	0,8	29,7	450,7	2,16	0,13	0,8
2/3	Картофель в молоке	150	3,33	1,20	3,85	0,43	20,27	127,81	60,6	29,3	94,3	1	20,3	25,84	0,14	0,13	8,91
-	Напиток с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			31,92	20,64	19,76	8,74	106,18	716,17	160	113	408	5	179	774,6	8,09	0,67	43,3
Полдник																	
22/1	Пирог Тигренок	100	5,78	1,55	8,02	2,52	53,81	304,41	39,6	12,7	67	0,8	32,2	57,93	1,59	0,05	0,11
27/1	Чай Каркаде	200	0,00	0,00	0,00	0,02	4,94	18,79	0,98	0,19	0,14	0	0,06	0	0	0	0,02
Итого за 'Полдник'			5,78	1,55	8,03	2,54	58,75	323,20	40,6	12,9	67,1	0,8	32,2	57,93	1,59	0,06	0,13
Ужин																	
25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	60	1,59	1,38	7,50	3,55	3,17	85,46	22,1	53,5	41,5	5,1	22,1	24,54	1,66	0,02	2,29
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,94	11,96	10,64	0,09	5,77	171,04	7,93	13,5	109	1,8	14,4	20,25	0,32	0,04	0

12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0,00	2,82	3,21	15,71	93,00	80	30,6	60,1	1,1	0	335,1	1,58	0,05	31,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			23,11	13,35	21,73	7,61	65,04	535,62	124	116	274	9,5	36,5	380,3	4,12	0,18	33,5
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
-	Печенье	30	2,25	0,00	2,94	0,00	23,01	126,68	8,7	6	27	0,6	3	3,3	1,05	0,02	0
Итого за 'Второй ужин'			6,60	4,35	7,74	0,00	29,01	214,13	189	27	170	0,8	33	36,3	1,05	0,07	1,05
Итого за день			78,78	65,11	80,80	23,23	337,54	2363,51	742	311	1237	19	392	1415	17,6	1,1	88,3
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									
12 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	96,8	38,7	145	1	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	117	13,3	83,7	0,1	151	22	0	0,31	9,16
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак'			19,07	10,46	17,25	2,92	78,61	537,41	438	85,2	394	4,3	214	115,9	1,13	0,55	19,7
Обед																	
-	Огурец свежий	60	0,47	0,00	0,06	0,06	2,06	9,37	13,5	8,23	24,7	0,4	0	6	0,06	0,02	5,88
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	0,00	5,89	5,16	15,40	120,64	31,8	19,3	66	0,7	5	207	2,44	0,05	8,01
15	Жаркое по-домашнему	240	20,33	18,14	19,21	0,63	26,60	358,52	30,3	53,6	249	3,7	18,7	55,16	0,7	0,18	13,4
16/1	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,00	0,11	0,11	18,40	69,69	26,3	15,8	21,2	0,6	0	128,3	1,02	0,02	20,2
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,66	18,14	26,15	6,83	107,28	769,91	116	116	424	7	23,7	396,9	4,77	0,34	47,5
Полдник																	
12/1	Булочка Ягодка	100	8,49	0,76	10,10	2,30	60,91	365,43	47,6	18,6	81,6	1,1	34,4	63,66	1,47	0,09	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник'			9,49	0,76	10,30	2,30	81,51	451,91	61,6	26,6	95,6	3,9	34,4	63,66	1,67	0,11	4

Ужин																	
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,7	20,6	29,8	0,4	0	1104	1,8	0,03	2,7
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай/горбуша)	100	15,17	14,17	3,87	0,22	7,80	126,53	62,6	36,5	196	1,1	34,1	35,15	0,68	0,16	0,78
14/3	Капуста цветная отварная	150	3,56	0,00	5,20	5,20	7,94	86,68	35,1	23	68,9	1,9	0	4,5	2,51	0,11	21
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			24,80	14,17	13,41	9,76	62,92	458,35	126	98,8	358	4,9	34,1	1144	5,56	0,37	24,5
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Второй ужин'			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
Итого за день			81,99	65,37	80,20	23,40	339,06	2353,79	827	319	1423	19	324	1758	14,8	1,3	96,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	79,00		335,00	2350,00										
13 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,53	15,90	0,00	2,54	211,23	102	16,9	222	2,5	186	325,2	0,73	0,07	0,21
3/13	Горячий бутерброд с сыром 50 г	50	6,31	3,67	5,55	2,36	17,38	146,54	66,8	4,31	59,5	0,4	34	60,26	1,01	0,01	0,05
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
-	Батон	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за 'Завтрак'			24,46	19,20	23,07	3,98	57,79	533,47	193	43,4	327	5,9	220	390,5	2,61	0,17	10,3
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,4	0	30	1,18	0,06	5,88
11/2	Рассольник с крупой и сметаной и курицей	250	6,25	4,65	8,06	5,01	15,81	157,72	23,1	24,3	90,6	1,1	8,11	0	0	0,07	2,74
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	90	5,64	4,65	5,82	0,79	5,78	96,96	25,8	11,5	52,1	0,8	9,35	18,29	0,54	0,02	1,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	11,7	101	148	3,5	0	1,07	0,43	0,19	0
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,30	0,00	1,36	1,33	2,18	21,67	2,95	2,23	6	0,1	1,77	49,28	0,69	0	0,17

-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	70,71	0	0	0	0	120	0	2,34	0,26	8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед' Полдник			25,88	9,30	20,17	12,05	119,34	735,42	89,2	170	396	7,4	139	99,04	5,74	0,67	18,3
52/1	Шаньга с картофелем	100	7,69	1,86	8,17	7,75	43,68	276,91	35,5	18,1	88,2	1,1	14,9	26	3,2	0,1	1,37
1/0	Сок (в ассортименте)	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Полдник' Ужин			8,69	1,86	8,37	7,75	64,28	363,39	49,5	26,1	102	3,9	14,9	26	3,4	0,12	5,37
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,79	0,00	3,58	3,58	3,06	45,80	22,6	8,51	19,6	0,3	0	3,12	1,64	0,02	17,9
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	100	17,65	16,97	8,24	1,46	5,17	165,43	13	17,1	288	5,9	5185	8821	2,01	0,25	13,9
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	0,00	3,98	3,98	17,35	110,40	36,8	34,3	68	1,1	0	947,4	1,98	0,09	10,6
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин' Второй ужин			26,31	16,97	16,56	9,78	65,97	507,76	86,5	78,7	439	8,9	5185	9772	6,19	0,42	42,4
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
13/1	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,97	25,4	7,07	44,4	0,5	16,7	30,6	0,58	0,05	0,08
Итого за 'Второй ужин'			8,68	5,30	8,68	0,44	34,25	251,42	205	28,1	187	0,6	46,7	63,6	0,58	0,09	1,13
Итого за день			79,03	52,64	79,85	34,00	341,63	2371,46	624	347	1450	27	5606	10351	18,5	1,49	77,4
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00		79,00		335,00	2350,00									
14 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
9/5	Запеканка (сырники) из творога (вариант 2)	150	24,87	25,06	14,57	3,15	22,65	323,15	204	29,7	280	0,77	51,8	93,86	1,82	0,06	0,28
3	Батон	50	3,64	0,05	0,85	0,96	23,96	117,80	5,91	5,1	27,8	0,38	0	0	0,75	0,04	0
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
27/1	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак' Обед			30,42	26,55	17,54	4,53	74,26	572,33	288	50,6	362	3,41	60,2	108,26	2,81	0,14	10,5

-	Нарезка (помидор)	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
17	Суп-пюре из тыквы	200	2,20	0,88	3,96	0,18	10,91	85,36	52,1	17,7	56,4	0,5	22	335,1	0,29	0,06	3,05
19	Гренки собств. пр.	20	1,59	0,01	0,30	0,38	9,93	48,70	3,08	2,09	11,2	0,2	0	0	0	0,01	0
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	12,14	15,77	0,09	5,37	213,72	18,8	14,8	124	1,3	58,7	72,9	0,51	0,05	0,83
12/3	Капуста тушеная (вариант 2)	150	3,22	0,00	2,82	3,21	15,71	93,00	80	30,6	60,1	1,1	0	335,1	1,58	0,05	31,2
-	Кисель с витаминами																
-	Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			25,80	13,04	23,71	4,72	102,74	714,47	176	95,8	330	5,1	211	823,3	5,71	0,53	57,8
Полдник																	
8/12	Сдоба обыкновенная	100	8,95	1,57	6,57	6,07	56,30	318,40	49,9	14,9	87,4	0,9	8,02	14,4	3,44	0,1	0,17
38/1	Молоко кипяченое	200	5,81	5,81	6,41	0,00	9,42	117,42	228	26,6	161	0,2	40,1	46,42	0	0,07	1,37
Итого за 'Полдник'			14,76	7,39	12,99	6,07	65,72	435,81	278	41,5	249	1,1	48,1	60,82	3,44	0,17	1,54
Ужин																	
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,53	0,00	3,61	3,61	2,40	43,29	11,3	9,46	19,1	0,4	0	40,33	1,81	0,02	9,67
17/7	Зразы или рулет из рыбы	100	13,74	12,83	8,83	2,72	11,63	179,54	40,8	21,5	140	0,7	30,3	53,96	2,15	0,1	0,68
1/3	Картофель отварной	150	2,89	0,03	3,29	0,57	23,87	135,49	15,9	31,3	80,1	1,2	15	21,4	0,19	0,13	6,03
29/1	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,03	0,56	1	0	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Ужин'			22,56	12,86	16,50	7,66	78,40	545,76	84	81,6	303	4	45,3	116,2	4,72	0,33	17,2
Второй ужин																	
-	Кефир	150	4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
Итого за 'Второй ужин'			4,35	4,35	4,80	0,00	6,00	87,45	180	21	143	0,2	30	33	0	0,05	1,05
Итого за день			81,12	66,70	78,00	23,18	340,81	2368,48	1095	293	1439	14	417	1168	16,9	1,22	88
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00		79,00		335,00	2350,00									