

Итого за 'Ужин'		22,05	12,44	24,99	13,36	71,80	551,39	112	68,7	360	6,57	4864	6183,8	6,7	0,33	47,3	
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			82,87	47,71	89,65	32,05	384,90	2638,70	1302	313	1530	21,2	5205	6766	20,3	1,55	122
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
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	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
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
-	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
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	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'			32,00	26,50	18,43	5,32	85,40	689,28	302	71,9	410	4,84	60,2	108,56	3,2	0,22	11,3
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
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
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
15	Жаркое по-домашнему	240	20,33	18,14	19,21	0,63	26,60	358,52	30,3	53,6	249	3,73	18,7	55,16	0,7	0,18	13,4
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	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'			35,68	23,16	30,04	6,95	104,82	945,03	133	136	448	7,87	33,3	583	5,56	0,39	52,3
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	400,42	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	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,24	9,95	12,18	0,15	11,62	199,13	68,9	21,3	148	1,7	29,9	33,4	0,45	0,07	2,69
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	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Ужин'			24,66	11,37	21,96	8,36	94,35	517,65	180	158	408	7,27	39,9	47,64	3,89	0,33	4,89

Второй ужин

-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за день		95,26	62,86	87,32	25,63	374,25	2705,50	1237	411	1521	23,7	159	784,73	15,6	1,13	75,7
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	

3 ДЕНЬ**Завтрак**

6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,70	2,88	9,12	2,43	34,17	245,78	140	62,4	207	1,53	40	44,5	0,69	0,19	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
-	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
-	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
-	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 'Завтрак'		23,52	9,67	21,24	4,48	110,01	674,94	440	125	514	4,94	94,5	105,9	3,21	0,4	1,15

Обед

-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
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
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	5,36	3,84	0,00	0,00	55,99	2,3	5,28	42,1	0,69	0	0	0,13	0,01	0
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
10/1	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	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'		36,27	23,44	27,81	8,70	120,82	930,49	121	112	407	6,19	41,6	688,32	5,93	0,24	22,1

Полдник

15/1	Булочка с маком	100	8,23	0,21	1,55	1,70	55,99	269,64	25,4	13,7	65,8	0,92	0,18	0,3	1,38	0,1	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
-	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 'Полдник'		9,63	0,21	2,15	2,10	88,19	397,80	55,4	30,7	90,8	5,92	0,18	5,3	1,78	0,15	14

Ужин

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,02	0,00	6,01	6,01	11,70	100,12	22,6	29,4	42,4	0,89	0	1500,9	2,97	0,05	5,34
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	180	3,00	0,00	4,77	4,77	20,81	132,48	44,1	41,1	81,6	1,27	0	1136,8	2,37	0,11	12,7
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'		20,45	9,26	14,50	12,64	88,03	537,47	131	102	268	4,1	9,52	2655,3	6,61	0,27	18,1

Второй ужин

-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
	Итого за 'Второй ужин'		8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
	Итого за день		89,08	50,78	89,70	27,92	388,85	2651,96	1336	400	1470	21,3	166	3474,8	17,5	1,16	56,6
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
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
-	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
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	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
	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 'Завтрак'		23,85	17,54	32,47	1,58	74,74	649,97	227	50,3	362	4,21	249	405,15	2,99	0,21	6,11
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,00	5,42	5,41	18,77	131,17	24,5	25,9	72,8	0,96	3	308,35	2,45	0,08	7,21
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,4	15,4	69,4	1,05	12,5	24,39	0,72	0,02	2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,17	0	1,28	0,51	0,23	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'		30,88	11,66	22,34	9,62	142,12	907,66	123	208	462	9,04	166	497,34	7,47	0,75	42
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
-	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 'Полдник'		9,99	7,93	10,39	2,54	48,33	388,81	265	45	218	4,29	65,1	98,3	1,4	0,14	14,2
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	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

-	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'			25,05	13,29	13,31	7,65	88,40	505,81	134	115	402	4,43	49,6	125,92	4,06	0,35	24,1
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			90,13	34,87	85,28	21,47	385,05	2612,92	1208	341	1406	19,8	268	811,51	12,8	1,23	98,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
6 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
-	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
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	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
-	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
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'			22,45	10,94	25,04	3,75	89,06	654,90	283	152	467	6,8	192	216,72	1,99	0,38	1,04
Обед																	
-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,43	0,04	3,83	0,28	15,80	106,17	11,7	7,82	27,4	0,46	20	222,5	0,41	0,04	0,52
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,16	0,85	3,02	0,04	3,44	45,33	34,3	4,26	26,1	0,07	17,1	20,1	0,08	0,01	0,2
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,8	80,8	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	200	0,35	0,00	0,35	0,35	15,05	61,38	14,1	7,7	9,21	1,94	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	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'			34,21	19,20	31,61	8,89	128,55	910,91	119	99,4	409	7,57	64,7	389,87	5,03	0,27	14,8
Полдник																	
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
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	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 'Полдник'			5,29	0,61	6,07	0,88	62,38	391,40	71,4	35,5	77,5	3,24	19,9	158,87	1,87	0,09	10,4
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,12	13,96	5,19	1,10	6,98	129,03	26,5	30	146	0,76	19,2	672,5	1,67	0,12	0,86
1/3	Картофель отварной	180	3,47	0,04	3,95	0,69	28,64	162,59	19	37,6	96,1	1,49	18	25,68	0,23	0,15	7,24

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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Ужин'			25,00	14,00	15,88	8,53	90,23	529,05	90,3	101	327	4,67	37,2	700,46	5,05	0,34	10
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			95,15	52,95	84,60	22,05	382,03	2597,50	1172	418	1470	22,5	334	1485,9	13,9	1,18	37,4
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
7 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	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
-	Какао с молоком и витаминами																
-	Витошка	200	3,78	2,84	3,72	0,00	13,14	96,54	117	13,3	83,7	0,12	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
-	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
-	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 'Завтрак'			38,76	29,34	24,02	4,83	123,44	661,70	410	86,3	529	3,69	211	125,66	4,3	0,55	9,64
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
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
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
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	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,65	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'			34,90	19,67	27,69	6,96	115,70	924,12	132	109	399	7,34	59,6	533	6,05	0,32	35,9
Полдник																	
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
	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
-	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 'Полдник'			8,09	1,86	8,57	8,15	74,23	396,30	51,5	27,1	99,2	3,31	135	31	5,74	0,39	19,4
Ужин																	
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)	180	3,87	0,00	3,39	3,85	18,85	111,60	96	36,7	72,2	1,3	0	402,08	1,9	0,06	37,5
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

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
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	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,8	36,4	104	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
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	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Ужин'		23,14	13,29	10,65	4,99	76,73	469,40	132	101	369	3,59	49,6	59,73	2,52	0,3	25,6
	Второй ужин																
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за 'Второй ужин'		5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
	Итого за день		91,55	38,31	90,43	24,55	386,74	2622,66	1086	406	1414	22,2	184	521,44	13,8	1,27	86,9
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	

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
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
-	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
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за 'Завтрак'		19,00	9,26	25,19	2,45	82,52	653,35	407	79,4	451	3,14	131	161,1	2,12	0,28	1,04

Обед

-	Нарезка (огурец свежий)	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
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
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
4/8	Плов из мяса говядины	240	17,76	14,28	19,81	10,22	44,06	423,90	22,5	51,1	222	2,59	0	576	4,91	0,08	1,15
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
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'		33,49	19,31	27,87	13,81	133,55	926,50	93,7	119	437	7,15	11,6	879,52	7,3	0,31	19

Полдник

37/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	100	6,00	1,54	5,03	3,41	62,27	311,08	31,1	11,7	60,3	1,23	15,8	27,94	1,98	0,07	0,17
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
-	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 'Полдник'			7,40	1,54	5,63	3,81	94,47	396,24	61,1	28,7	85,3	6,23	15,8	32,94	2,38	0,12	14,2
Ужин																	
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	0,34	0	3,12	1,64	0,02	17,9
16	Шницель натуральный рубленый из индейки	90	19,66	19,66	22,37	0,00	0,61	282,31	27,9	19,3	190	1,51	58,8	79,39	0,42	0,05	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	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Ужин'			27,66	19,66	30,57	8,20	57,24	565,31	97,9	76,2	325	4,09	58,8	1030,2	4,45	0,21	28,5
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			87,75	57,97	88,27	28,28	379,58	2652,64	1248	333	1488	20,8	237	2123,7	16,3	1,12	63,9
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
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	0,17	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	0,11	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
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
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	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
Итого за 'Завтрак'			18,59	8,70	19,31	6,59	104,01	662,70	332	61,3	328	3,01	81,4	126,02	4	0,22	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	0,41	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	0,79	5	212,45	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	0,19	5,8	9,94	0,07	0,01	0,1
10	Соус Болоньезе	100	14,58	15,18	11,95	2,41	2,43	174,87	12,8	15,5	124	1,39	14,3	0	0	0,04	0,33

46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	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
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			32,44	17,72	27,84	12,55	120,82	912,84	80,9	78,8	344	5,21	166	273,04	7,92	0,59	23
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	1,29	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
-	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 'Полдник'			8,37	1,54	9,20	8,91	80,88	392,25	68,5	30,2	94,7	6,29	9,66	23,65	4,7	0,13	14,7
Ужин																	
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,1	19,3	38	1,24	0	1,98	2,74	0,01	1,94
16/7	Кнели из рыбы паровые	90	15,96	15,50	10,26	0,05	4,65	174,56	53,5	26,1	178	0,67	68,2	72,66	1,25	0,15	1
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	1,05	18,8	923,7	0,31	0,1	4,1
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	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			25,52	16,05	20,52	7,17	72,48	534,55	143	101	365	4,52	86,9	998,74	4,86	0,34	7,04
Второй ужин																	
-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за 'Второй ужин'			5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
Итого за день			90,72	49,82	86,28	35,21	386,19	2618,94	1205	299	1321	19,2	384	1465,4	21,5	1,38	48,9
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
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	0,77	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
-	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
-	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
	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 'Завтрак'			35,06	26,50	20,32	4,85	115,25	674,76	294	73	446	3,59	60,2	103,66	4,3	0,25	0,48
Обед																	
-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5

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
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	13,29	11,82	0,10	6,41	190,04	8,81	15	121	1,95	16	22,5	0,35	0,04	0
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,78	0,00	7,14	7,14	39,60	237,59	9,3	27,8	80,8	0,62	0	90	3,22	0,04	0,45
-	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
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			31,37	18,31	29,62	13,40	118,22	932,35	88,2	107	377	6,31	151	473,67	9,7	0,53	44
Полдник																	
22/1	Пирог Тигренок	100	5,78	1,55	8,02	2,52	53,81	304,41	39,6	12,7	67	0,78	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	0,02	0,06	0	0	0	0,02
-	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 'Полдник'			6,18	1,55	8,43	2,94	70,35	391,88	56,6	21,9	78,1	3	32,2	62,93	1,79	0,09	10,1
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	5,05	22,1	24,54	1,66	0,02	2,29
10/7	Запеканка из рыбы с морковью (вариант 2)	90	15,16	15,24	6,69	1,89	5,73	142,72	33,5	26,5	152	0,73	26,7	405,63	1,95	0,11	0,72
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
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			25,33	16,63	17,78	9,41	65,00	506,93	150	129	317	8,44	48,8	765,63	5,75	0,26	34,2
Второй ужин																	
-	Снежок	200	5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за 'Второй ужин'			5,40	0,00	2,00	0,00	32,40	153,12	218	26	170	0,2	0	0	0	0,06	3,2
Итого за день			93,34	62,99	88,15	30,61	381,21	2659,04	1176	357	1388	21,5	292	1405,9	21,5	1,25	92
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	
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	1,04	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	0,14	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	0,12	151	22	0	0,31	9,16
-	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
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
-	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 'Завтрак'			23,67	10,46	20,45	3,18	107,86	670,37	444	99,6	466	4,1	217	114,5	2,57	0,61	9,72
Обед																	
-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,5	13,7	41,2	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
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	0,74	5	207	2,44	0,05	8,01
-	Мясо кур отварное	20	4,72	5,02	4,47	0,00	0,00	59,11	3,89	4,32	39,6	0,38	11,6	19,87	0,14	0,01	0,2
15	Жаркое по-домашнему	240	20,33	18,14	19,21	0,63	26,60	358,52	30,3	53,6	249	3,73	18,7	55,16	0,7	0,18	13,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			35,78	23,16	30,61	6,82	113,43	913,17	134	130	487	7,64	35,3	409,03	5,03	0,37	31,7
Полдник																	
12/1	Булочка Ягодка	75	6,37	0,57	7,57	1,72	45,69	274,07	35,7	14	61,2	0,82	25,8	47,75	1,1	0,07	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
-	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 'Полдник'			7,77	0,57	8,17	2,12	77,89	399,23	65,7	31	86,2	5,82	25,8	52,75	1,5	0,12	14
Ужин																	
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
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
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	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			25,70	12,66	5,87	1,68	91,90	500,21	83,4	69,5	305	3,08	36,1	45,43	1,63	0,22	0,64
Второй ужин																	
-	Йогурт	200	8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за 'Второй ужин'			8,20	8,20	3,00	0,00	11,80	111,24	248	30	190	0,2	20	20	0	0,06	1,2
Итого за день			91,12	55,06	84,09	13,80	382,88	2594,23	1314	360	1534	20,8	334	641,7	10,7	1,42	57,2
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	

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	2,51	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	0,39	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	0,01	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
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	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 'Завтрак'			28,99	19,20	25,38	3,94	97,25	656,18	193	53	388	5,29	220	385,76	4,03	0,24	0,26
Обед																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,82	0,00	2,47	2,47	6,70	50,52	11,8	12,4	36,5	0,41	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	1,08	8,11	0	0	0,07	2,74
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	6,20	7,76	1,05	7,71	129,29	34,4	15,4	69,4	1,05	12,5	24,39	0,72	0,02	2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	0,00	2,07	2,07	41,37	205,10	14	122	177	4,17	0	1,28	0,51	0,23	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
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			30,40	10,85	22,59	12,79	137,54	906,70	100	195	443	8,37	142	105,35	6	0,72	18,8
Полдник																	
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
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
-	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 'Полдник'			9,09	1,86	8,77	8,15	75,88	372,07	65,5	35,1	113	6,11	14,9	31	3,6	0,15	15,4
Ужин																	
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	0,34	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	5,89	5185	8821,4	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	1,06	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
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'			26,31	16,97	16,56	9,78	65,97	557,76	86,5	78,7	439	8,86	5185	9772,2	6,19	0,42	42,4

Второй ужин

-	Кефир	200	5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за 'Второй ужин'		5,80	5,80	6,40	0,00	8,00	116,60	240	28	190	0,2	40	44	0	0,06	1,4
	Итого за день		90,60	54,69	88,69	34,66	384,65	2609,31	1025	389	1573	28,8	5603	10338	19,8	1,63	78,2
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		84,70		86,90		368,50	2585,00	1210							1,32	

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
-	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
-	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
4	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Мандарины	100	0,80	0,00	0,20	0,20	9,40	40,60	35	11	17	0,1	0	10	0,2	0,06	38
	Итого за 'Завтрак'		32,36	26,50	26,23	5,11	83,09	669,89	319	73,4	415	2,71	60,2	113,46	3,19	0,25	38,5

Обед

-	Нарезка (помидор)	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,7	19,6	25,5	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	220	2,83	0,97	4,37	0,21	12,68	97,78	60,6	20,7	67,5	0,63	24,2	298,78	0,24	0,07	6,07
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
12/8	Гуляш из мяса курицы	120	15,42	14,57	18,92	0,11	6,44	256,46	22,6	17,8	149	1,51	70,4	87,48	0,61	0,06	0,99
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
-	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
3	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	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'		30,75	15,55	37,48	4,97	117,00	902,57	194	110	376	5,82	225	854,72	6,04	0,57	70,8

Полдник

8/12	Сдоба обыкновенная	100	8,95	1,57	6,57	6,07	56,30	318,40	49,9	14,9	87,4	0,91	8,02	14,4	3,44	0,1	0,17
-	Сок	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
-	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 'Полдник'		10,35	1,57	7,17	6,47	88,50	403,56	79,9	31,9	112	5,91	8,02	19,4	3,84	0,15	14,2

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	0,42	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	0,71	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	1,24	15	21,4	0,19	0,13	6,03
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

